# स्वास्थ्य और दीर्घायु

"स्वास्थ्य के नियमों से अपरिचित रह कर कोई व्यक्ति जीवन की जिम्मेवारियों को निभाने के लिये सुयोग्य नहीं बन सकता।

# स्वास्थ्य और दीर्घायु

इस पुस्तक में साधारण बीमारियों के कारण, रोक थाम, तथा चिकित्सा का सरल भाषा में उल्लेख किया गया है

(Hindi Health and Longevity)



ए. सी. सेलमन एम. डी.

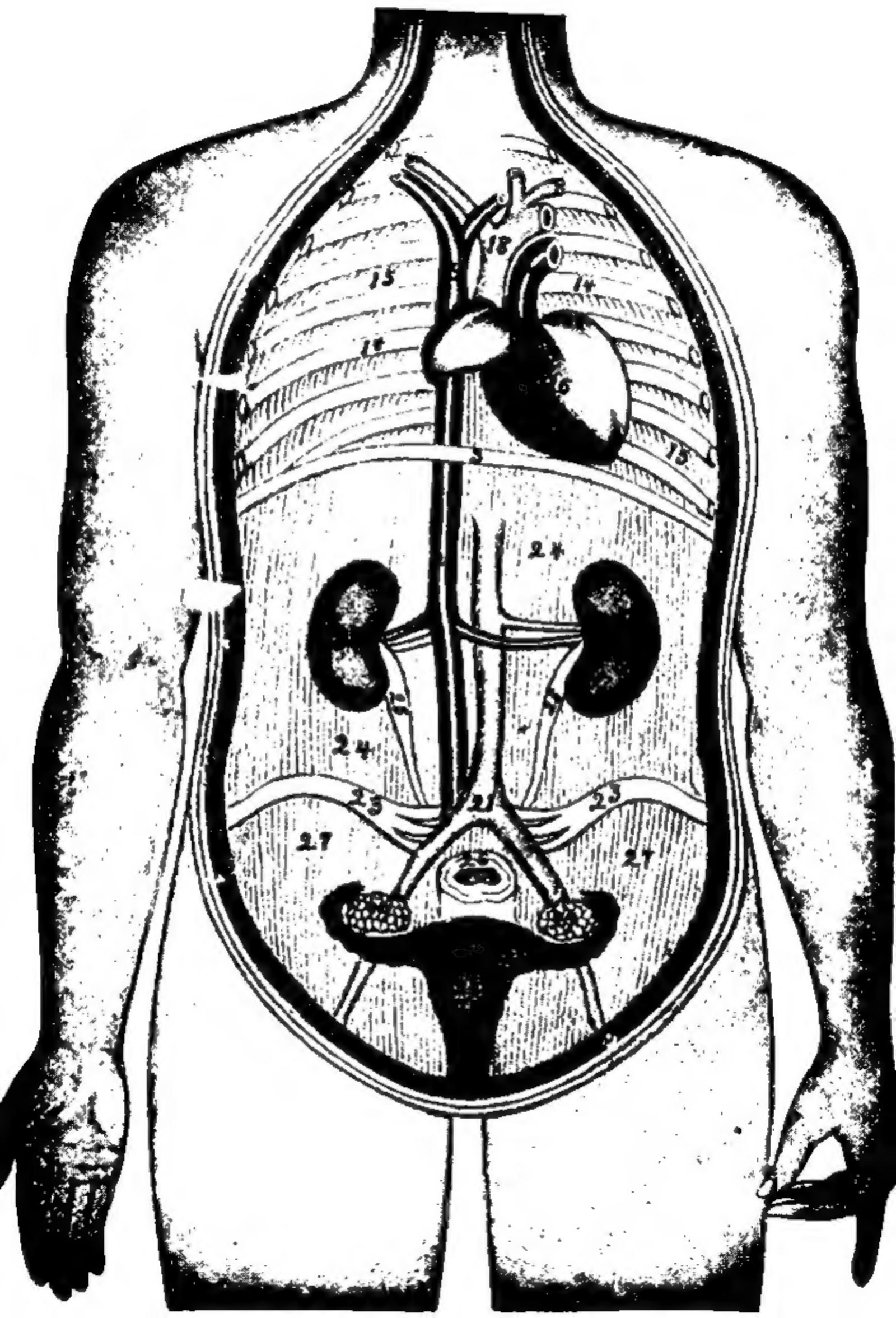
A. C. [illegible]

(संशोधित)

ओरियंटल वाचमन पब्लिशिंग हाऊस
सालिसबरी पार्क, पूना १, इंडिया.

## मानुषी अंग की कुंजी

१. श्वास प्रश्वास के यंत्र–श्वास नली
२. फेफड़े
३. उरोदर पटल (डायाफ्राम)
४. कलेजा (जिगर)
५. पित्ताशय, पित्त की थैली
६. छोटी आंत
७. बड़ी आंत या कोलन
८. आंत जिसमें आंत्रपुच्छ जुड़ी रहती है
९. सिगमाइड कोलन (अवग्रहाभ मलाशय)
१०. गुदा
११. आमाशय (६ का अंक डयूडोनम छोटी आंत दिखाता है)
१२. पित्त
१३. तिल्ली
१४. पसलियां
१५. पसलियों के बीच का भाग
१६. हृदय
१७. क्लोम रोहिणी नीले रंग से दिखाई गई है
१८. एओर्टा-महा धमनी
१९. सुपीरियर वीना केवा
२०. इनफीरियर वीना केवा
२१. उदर की धमनी (एओर्टा)
२२. गुर्दे
२३. पेल्विक बोन (श्रोण हड्डी)
२४. Peritoneum उदरच्छद
२५. मूत्रनल
२६. गुदा का आरपार भाग
२७. श्रोण उदरच्छद
२८. गर्भाशय
२९. स्त्री अंड–फल–कोष (The ovaries)
३०. योनिमार्ग Fallopian Tubes या Oviducts
३१. ग्रीवा गर्भाशय (Cervix Uteri)

15
18
14
6
15
24
24
23
23
27
27

यह पारदर्शक पदार्थ से बनाहुआ मानव अस्थिपिंजर का एक आदम-क़द चित्र है जिसके भीतरी अंग बिजली के प्रकाश द्वारा दिखाये गये हैं।

# प्रस्तावना

वैद्यक शास्त्र सदा खोज करता ही रहता है यद्यपि बुनियादी तथ्य जिनपर वह आधारित हैं कदापि बदलते नहीं। सन् १६७८ ई. में "स्वास्थ्य और दीर्घायु' की प्रथम प्रति प्रकाशित हुई। अंग्रेजी भाषा में यह ग्यारह बार प्रकाशित हो चुकी है और आठ और भारतीय भाषाओं में भी भाषांतर हो चुकी है अर्थात् बंगाली, गुजराती, कन्नड़ मलयालम, मराठी, तेलगु, तामिल, तथा उर्दू भाषा में। यह पुस्तक जैसी सामयिक प्रथम प्रकाशन के समय थी वैसी अब भी है। परन्तु अन्तरिम काल में वैद्यक क्षेत्र में अनेक नवीन आविष्कार हुए। पेनसीलिन और सल्फा नामक औषधियों ने खास बीमारियों और संक्रामक रोगों में क्रांति पैदा कर दी।

पौष्टिक आहार क्षेत्र में यह बात प्रत्यक्ष में आई है कि विभिन्न प्रकार के आहारों की पाचन क्रिया तथा समीकरण के प्रति लोगों में मत भेद पाया जाता है। विटामिन का अध्ययन जोरों पर किया जा रहा है। परिणाम स्वरूप इस वर्ग के मौलिक अंशों की विभिन्न शाखाएं पृथक करके उनका अध्ययन किया गया फिर भी अंत तक नहीं पहुंच पाये।

"स्वास्थ्य और दीर्घायु" के इस संस्करण में औषधि, विटामिन, पौष्टिक आहार के क्षेत्र में विशेष रोगों की चिकित्सा के सम्बन्ध में जो नये आविष्कार हुए हैं उनका वर्णन किया गया है। बल्कि कुछ अध्याय तो पूर्णतया नये सिरे से लिखे गये हैं ताकि उनका आधुनिक औषध शास्त्र के साथ समन्वय हो सके।

गत संस्करणों द्वारा दक्षिण एशिया में हजारों परिवारों को अकथनीय सहायता प्राप्त हुई। इस संस्करण का प्रकाशन इस विश्वास के साथ किया जाता है कि यह दक्षिण एशिया की जनता के स्वास्थ्य और जीवन के प्रति एक वरदान सिद्ध होगा।

इस नवीन 'स्वास्थ्य और दीर्घायु' नामक पुस्तक में हम आपको सकल संसार में नये औषधि तथा आहार सम्बन्धी ज्ञान से परिचित कराते हैं और वह भी जन साधारण की सरल भाषा में। साधारण बीमारियों के कारण लक्षण तथा चिकित्सा सरल भाषा में विवरण की गई है।

हमारे बीच में फैलने वाली बीमारियों की अधिक प्रतिशत रोक थाम हो सकती हैं। इस पुस्तक के प्राथमिक अध्याय हमारे शरीर रचना और देह के

विभिन्न अंगों के कार्य के विषय में महत्वपूर्ण तथ्यों पर प्रकाश डालते हैं कि प्रत्येक को अपनी देह के अवयवों के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये कैसा प्रयत्नशील रहना चाहिये।

"स्वास्थ्य और दीर्घायु" पुस्तक का उद्देश्य डाक्टर का स्थान लेने का नहीं है परन्तु रोगों के लक्षण तथा बीमारी के कारण के प्रति सूचित करने से और पाठकों को परामर्श देने से कि वे सुयोग्य डाक्टरही की चिकित्सा करावें आम मनुष्य को प्रेरणा मिलती है कि वे डाक्टरों, दवाखानों एवं अस्पतालों को पूर्ण महत्व देवें।

# विषय सूची

---

*First Edition, 2,500 Copies, Registered September 15, 1928.*

*Second Edition, 6,000 Copies, Registered June 17, 1930.*

*Third Edition, 5,000 Copies, Registered July 2, 1951.*

*By*

*The Oriental Watchman Publishing House,*

*Salisbury Park, Poona 1*

---

# चित्रों की सूची

बल प्राप्त करने का प्रयत्न

अध्याय १

# मनुष्य का सब से बहुमूल्य पदार्थ

जीवन मनुष्य का सब से बहुमूल्य पदार्थ है और उसके बाद स्वास्थ्य का नम्बर आता है। स्वास्थ्य के बिना यदि जीवन की सारी उपयोगिता नहीं तो बहुत कुछ मात्रा में वह छिन जाती है और इस के अतिरिक्त वह सांसारिक भोग विलास का सुख भी नहीं उठा सकता। यदि शरीर स्वस्थ नहीं है तो वह अपनी इच्छानुसार काम नहीं कर सकता, जिस कार्य में उसे सुख मिलता है वह उसे नहीं कर सकता, जिस भोजन का खाने में उसे प्रसन्नता मिलती है, वह उसे नहीं खा सकता।

रोगी मनुष्य स्वयं ही पीड़ा और कष्ट नहीं भोगता और अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं नहीं कर सकता, बल्कि घर के एक दो मनुष्यों को अपना निजी काम त्याग कर उसकी देख भाल में अपना समय बिताना पड़ता है। इस प्रकार वह दूसरों पर भार बन जाता है क्योंकि उन्हें उसकी सेवा सुश्रुषा करनी पड़ती है और उसके भोजन और कपड़े का प्रबन्ध करना पड़ता है।

### रोगी दूसरों के लिये सिर दर्द

इस के अतिरिक्त रोगी अपने अड़ोस पड़ोस के लोगों के लिये भी एक प्रकार के भय का कारण बन जाता है क्योंकि बहुत से रोग आसानी से एक दूसरे को लग जाते हैं। बहुधा ऐसा देखने में आता है कि परिवार के एक सदस्य के रोगी होने के पश्चात्, दूसरे सदस्यों को भी वह रोग लग जाता है और उन्हें चारपाई की शरण लेनी पड़ती है। अधिकतर वह रोग उस परिवार से दूसरे घरों में भी पहुंच जाता है जिसके परिणाम स्वरूप उस समाज के मनुष्य रोगी हो जाने के कारण अपना व्यवसाय भली भांति नहीं कर सकते जिससे उनकी आर्थिक हानि होती है और कितनी ही जानों का नुकसान भी होता है जो कहीं अधिक महत्व रखता है।

इसके अतिरिक्त जब एक बार स्वास्थ्य गिर जाता है तो एक ही दिन में फिर पहले जैसा नहीं हो सकता। यह सोचना महान् भूल है कि यह रोग तो साधारण सा है और दवा की कुछ खूराकें खा लेने पर यह ठीक हो जायगा। बहुत से रोग तो ऐसे होते हैं जिनका निवारण करने में बहुत समय और धन लग

जाता है। उस दृष्टि कोण से देखने पर यह स्पष्ट है कि समाज एवं समाज के प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य का महत्व जानना चाहिये।

प्रत्येक मनुष्य का यह प्रथम कर्त्तव्य है कि वह अपने शरीर का ध्यान रक्खे और उसे आरोग्य रक्खे। यह वह कर्त्तव्य है जो उसे प्रथम अपने लिये, और फिर अपने परिवार, अपने पड़ोसियों और अपने देश के प्रति पालना चाहिये और विशेषकर अपने सृष्टा के लिये तो यह उचित ही है। यह सोचना हमारी भूल है कि रोग देवताओं, भूत प्रेतो या जलवायु के कारण आता है जिसे रोका नहीं जा सकता। जीना और मरना तक भाग्य के हाथ में नहीं है।

### बीमार पड़ने के कारण

स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करने के कारण मनुष्य रोगी हो जाता है। जिन रोगों के शिकार बहुत अधिक संख्या में लोग बने हुये हैं उन से रुपये में १३ आने उससे बच सकते हैं। स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से लोगों की यह इच्छा पूर्ण हो जाती है जो बहुत से लोगों के हृदय में होती है और वह है दीर्घायु। स्वास्थ्य के नियमों की ओर ध्यान न देने से मनुष्य पर बीमारी और मृत्यु का आक्रमण होता है जिससे सब लोग भयभीत होते हैं।

### मनुष्य दीर्घायु हो सकता है।

प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति अब इस बात को जानता है कि स्वास्थ्य के नियमों का पालन करके और सफाई तथा रोशनी के सिद्धान्तो को अपनी जिंदगी पर लागू करके मनुष्य दीर्घायु बन सकता है। चार सौ वर्ष पूर्व यूरोप के लोग स्वास्थ्य और सफाई की ओर कम ध्यान देते थे और फल यह होता था कि उस समय वहां पर मनुष्य की औसत आयु केवल बीस वर्ष की होती थी। परन्तु वर्तमान समय में यूरोप के बहुत देशों में औसत आयु चालीस से अधिक हो गई है। इस उन्नति का कारण यह है कि प्रयेक मनुष्य और प्रत्येक राष्ट्र ने स्वास्थ्य और शुद्धता के नियमों को क्रियात्मक रूप दिया। एशिया के कितने ही देशों में स्वास्थ्य पर बहुत कम ध्यान दिया जाता है और उस के परिणाम स्वरूप भारत और चीन जैसे देशों में मनुष्य की औसत आयु केवल पच्चीस वर्ष से अधिक नहीं है। यूरोप में मनुष्य की औसत आयु और एशिया के कुछ देशों की औसत आयु की तुलना करने से क्या यह स्पष्ट नहीं हो जाता कि जिन्हें जीवन प्रिय है और जो दीर्घायु होना चाहते हैं उन्हें स्वास्थ्य और शुद्धता पर ध्यान देना चाहिये और रोगों के रोकने और दीर्घायु सम्बन्धी नियमों का यथोचित रीति से पालन करना चाहिये।

## शरीर की ओर कम ध्यान दिया जाता है

बहुधा जब लोग स्वस्थ रहते हैं, तब तक अपने शरीर की रक्षा के विषय पर बहुत कम ध्यान देते हैं परन्तु जब वे रोगी और दुर्बल हो जाते हैं और मृत्यु उनके निकट आ जाती है, तब वे अपने शरीर की रक्षा के विषय पर अध्ययन करने लगते हैं परन्तु तब समय हाथ से निकल चुकता है। यह तो वह बात हुई कि जब चोर चोरी करके चला गया तब द्वार बन्द करने का ध्यान आया। शरीर की रक्षा करने का समय वह होता है जब मनुष्य जवान हो। यह कहा गया है कि इस उद्देश के लिये कि बच्चा हृष्ट पुष्ट हो यह आवश्यक है कि उसके उत्पन्न होने से पूर्व ही उसका ध्यान रखा जाय। माता पिता को अपने स्वास्थ्य पर यथोचित ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि निर्बल और रोगी माता पिता के बच्चे हृष्ट पुष्ट और बलवान नहीं हो सकते।

शायद इस पुस्तक के पाठक युवावस्था के हों। कदाचित उनमें से बहुत से व्यक्तियों के शरीर दुर्बल हों और कोई कोई रोग-ग्रस्त भी हों। इस दशा में यह और भी आवश्यक हो जाता है कि इस पुस्तक के पाठक स्वास्थ्य के नियमों को पढ़कर न केवल स्वस्थ शरीर का ध्यान रखना सीखें बल्कि यह भी जान लें कि रोग ग्रस्त शरीर को किस प्रकार पुनः स्वस्थ बनाया जा सकता है। इस पुस्तक का उद्देश्य यह है कि पाठक को इतनी जानकारी हो जाय कि जिससे वह रोग को दूर रख सके और अपने और अपने परिवार वालों के स्वास्थ्य की रक्षा कर सके। इस पुस्तक के अध्ययन से इतना ज्ञान प्राप्त हो जाता है कि वह व्यक्ति भी जो स्वयं चिकित्सक न हो आम रोगों की चिकित्सा कर सकता है। निस्सन्देह क्षय रोग में यदि सम्भव हो सके तो एक चतुर डाक्टर का बुलाना आवश्यक है क्योंकि कोई भी पुस्तक एक बुद्धिमान डाक्टर का स्थान नहीं ले सकती।

## रोग के कारण।

बहुत से लोग जड़ता के कारण यह सोचते हैं कि रोग दैवयोग से होता है। परन्तु डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि रोग मध्य कारणों के फलस्वरूप होता है। कुछ रोग यथोचित और विधिवत् भोजन न मिलने से हो जाते हैं, और बेरीबेरी (*beri beri*) उन्हीं में से है। बहुत से रोग शरीर में विष फैल जाने से हो जाते हैं। यह बहुधा उन लोगों को होता है जो दियासलाई बनाने के कारखानों में काम करते हैं। गलत आदतों द्वारा भी रोग उत्पन्न होते हैं, जैसे अपथ्य खानों से अजीर्ण का रोग हो जाता है। उपरोक्त कारण संसार के

दशांश रोगों की जड़ से अधिक नहीं है। शेष के ९ अंशों का कारण रोग उत्पादक कीड़े हैं।

### मानवता के सब से बड़े शत्रु

रोग उत्पन्न करने वाले कीड़े मानवता के सब से बड़े शत्रु हैं। प्रतिदिन वे लाखों मनुष्यों की हत्या करते हैं। इन कीड़ों से सर्दी, तपेदिक, नमोनिया, दस्त मोतीझिरा, टाइफाइड, हैज़ा, ज्वर, खांसी, मलेरिया, कोढ़, ताऊन और बहुतसे रोग होते हैं। इस सूची को पढ़कर मालूम होगा कि संसार में बहुत सी मौतें इन रोगों के कीड़ों से ही होती हैं।

रोगों के कीड़े दो प्रकार के होते हैं। एक वनस्पति से और दूसरे चतुष्पदी से उत्पन्न होते हैं। ये रोगों के कीड़े इतने सूक्ष्म होते हैं कि दिखाई नहीं देते। बहुत से कीड़े तो इतने छोटे होते हैं कि खुर्दबीन में सहस्त्रगुणा बड़ा करने पर भी राई के दाने के बराबर दिखाई देते हैं।

रोग के कीड़ों की वृद्धि बहुत जल्दी होती है। अनुकूल दशा में हैज़े अथवा मोतीझिरा के कीड़े दस घंटे में दस लाख उत्पन्न हो जाते हैं। इतने सूक्ष्म और लाखों की संख्या में होने के कारण वे शीघ्रता से दूर दूर तक फैल जाते हैं। ये कीड़े कुओं के जल मे, नदी और तालाबों मे, सड़कों और मकानों के फर्श और दीवारों की धूल में और यहां तक कि हमारे खाद्य पदार्थ और पीने के पानी तक मे पाये जाते हैं। यह कहा जा सकता है कि घनी बस्तियों मे रोग के कीड़े सब ओर पाये जाते हैं। ऐसा होन के कारण प्रत्यक व्यक्ति के लिये यह सीखना उचित है कि किस प्रकार उन्हें कैसे नष्ट किया जा सके। इस पुस्तक के दूसरे अध्यायों मे इन विषयों का वर्णन किया जायेगा।

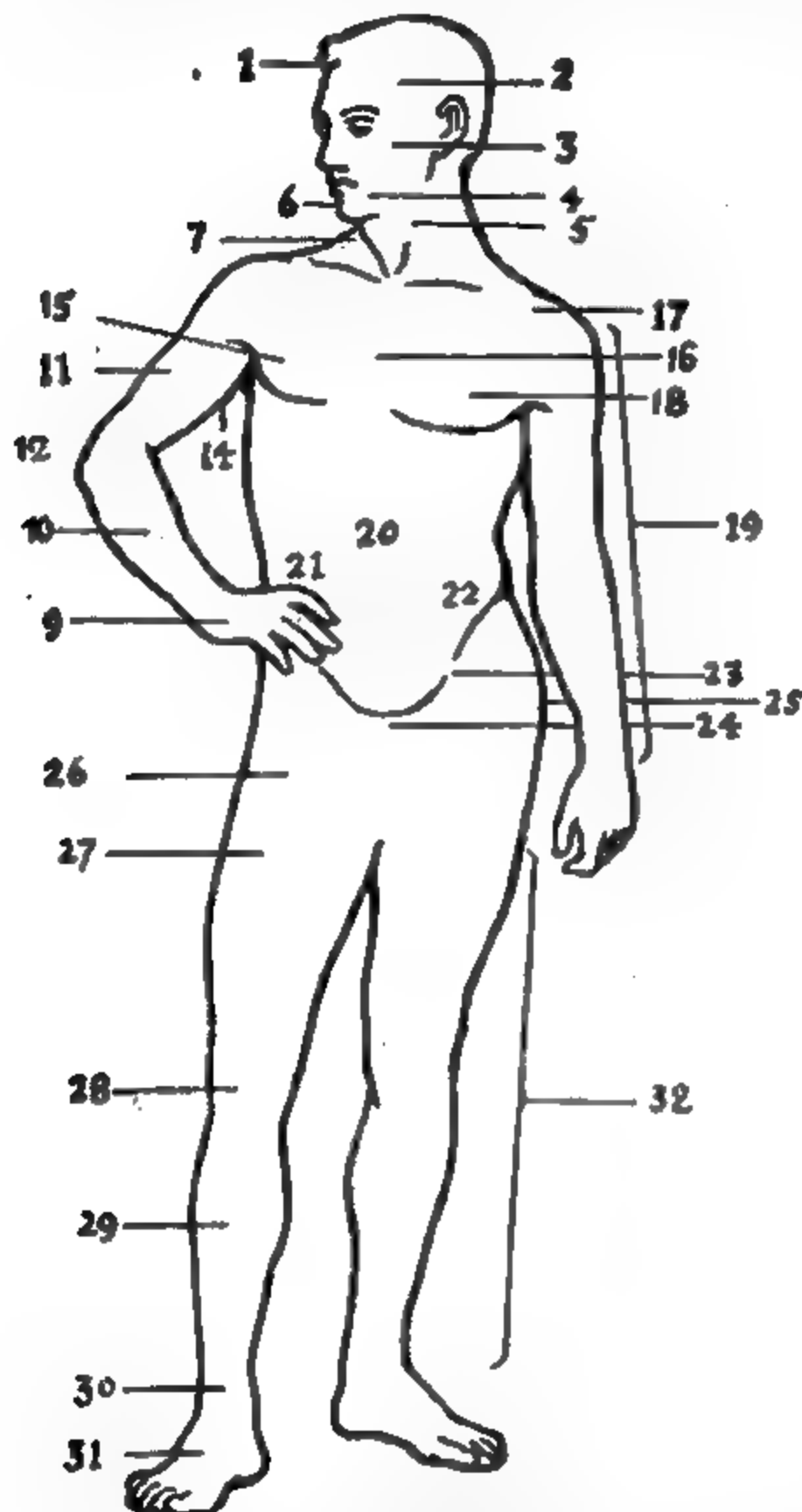
अध्याय २

# शरीर की रचना

शरीर के तीन मुख्य भाग हैं, सिर, धड़, ऊपर और नीचे के अंग। धड़ में बड़ा खोल होता है जिसमें प्रायः सब मुख्य इन्द्रियां हैं। यह खोह या पोल उरोदर पटल या डायाफ्राम (*Diaphragm*) द्वारा ऊपर और नीचे के भागों में एक पतली पटल से विभाजित हैं। अस्थिपंजर के सामने के भाग को देखो। ऊपर का भाग छाती कहलाता हैं। इस में दिल और फेफड़े हैं और इसके पीछे के भाग में रक्त वाहिनी नाली और अन्य नसें हैं। डायाफ्राम के नीचे के पोल को पेट की खोल कहते हैं। इसमें कलेजा आमाशय, तिल्ली, पित्ता, छोटी और बड़ी आंते हैं। इस के बाहिर पीछे की ओर गुर्दे हैं।

शरीर के प्रत्येक अंग का अपना मुख्य उपयोग है और वह शारीरिक अवयव कहलाता है। कई अवयव मिल कर काम करते हैं। उदाहरणार्थ भोजन पाचन क्रिया में मुख, दांत, अन्नबल, आमाशय छोटी और बड़ी आंतें और लबलबा मिल कर परस्पर काम करते हैं। इन को सांमूहिक रूप से पाचन क्रिया के अवयव कहा जाता है। नाक, श्वासनली, श्वास प्रश्वास, फेफड़े मिलकर शरीर में स्वच्छ वायु का प्रवेश कराते है और जीवान्तक वायु को बाहर निकालते हैं (देखो अध्याय ५)। और इस कारण से इनको श्वास-प्रश्वास के अवयव कहा जाता है। हृदय या रक्ताशय और खून की सब छोटी बड़ी नलियां या नसें परस्पर शरीर में रुधिर पहुंचाने की क्रिया करती हैं, इस कारण से वे खून का दौरान करने वाली अवयव कहलाती हैं। गुर्दे, त्वचा, फेफड़े, कलेजा और बड़ी आंतें मिल कर शरीर के मल को दूर करती हैं, और इस कारण से उनको साफ करनेवाली अवयव कहा जाता है। मस्तिष्क एवं पीठ का बांसा और बड़े तन्तु शरीर के अन्य अवयवों को ठीक रास्ते पर चलाते हैं तथा उन्हें अपने वश में रखते हैं और यें चेतना यन्त्र कहलाते हैं। इन अवयवों के अतिरिक्त हड्डियां हैं जिनसे अस्थि पंजर बना हुआ है और शरीर के ढांचे को खड़ा रखता है, और नसें हैं जो शरीर के दूसरे भागों को चलाती हैं।

यदि शरीर के सब भागों को रक्षित रक्खा जाये और उसकी सब आवश्यकताओं की पूर्ति की जाये, तो शरीर पूर्ण रूप से स्वस्थ रहेगा।

जिस प्रकार एक इंजन और दूसरे अन्य यन्त्रों को यथायोग्य रखने के लिये बड़ी सावधानी रखनी पड़ती है, उसी प्रकार शरीर और उसके अन्य भागों का भी ध्यान रखना चाहिये जिससे स्वास्थ्य बना रहे। इंजन को अच्छी तरह दौड़ाने और भारी गाड़ियों को भली प्रकार खेंचने के लिये, उसको निरन्तर पानी और कोयले की आवश्यकता पड़ती है, जो पुरजे चलते रहते हैं उन्हें तेल आदि देने की भी जरूरत होती है, जले कोयलें और राख को चिमनी से निकालना पड़ता है, धूल और मैल को समय समय पर साफ करना चाहिये जिससे इंजन के प्रमुख पुर्जों को कोई हानि न पहुंचे। इंजन चलाने वाले को इन सब बातों का महत्व समझना चाहिये। इंजन के प्रत्येक पुर्जे का काम उसे समझना चाहिये जिससे जब कभी कोई पुर्जा खराब हो जाये तो उसे वह ठीक कर सके और यह

१. माथा २. कनपटी ३. कान ४. जबड़ा ५. गर्दन ६. ठुड्डी ७. गला या टाकोआ ९. हाथ १० सामने की बांह ११. ऊपरी हाथ बाजू १२. कुहनी १४. बगल १५. दहनी छाती १६. छाती १७. कन्धा. १८. बांयी छाती १९. बांह २०. पेट २१. कलेजा २२. तिल्ली २३. गलहरी २४ चूतड़ २६. कूल्हा २७. ऊपरी रान या जांघ २८. घुटना २९. पिन्डली ३०. टखना ३१. पांव ३२. टांग.

भी मालूम कर ले कि कि कहां खराबी हुई है। यदि इंजन चलाने वाले के लिय इंजन ठीक दशा में रखने के लिये यह सब जानना आवश्यक है, तो यह बात स्पष्ट है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर के प्रत्येक भाग का काम और उसकी आवश्यकता जाननी चाहिये जिससे वह स्वस्थ रह सके।

**स्वास्थ्य के छः नियम।**

शरीर की रक्षा के निमित्त जो वस्तुएं आवश्यक हैं और जिनसे हमारा स्वास्थ्य बना रहने की आशा है, उन का सार निम्न लिखित छः नियमों में है:

१. शरीर को उचित भोजन और पानी आवश्यक है।

२. शरीर को सूर्य की अधिक रोशनी और ताजी हवा की आवश्यकता है।

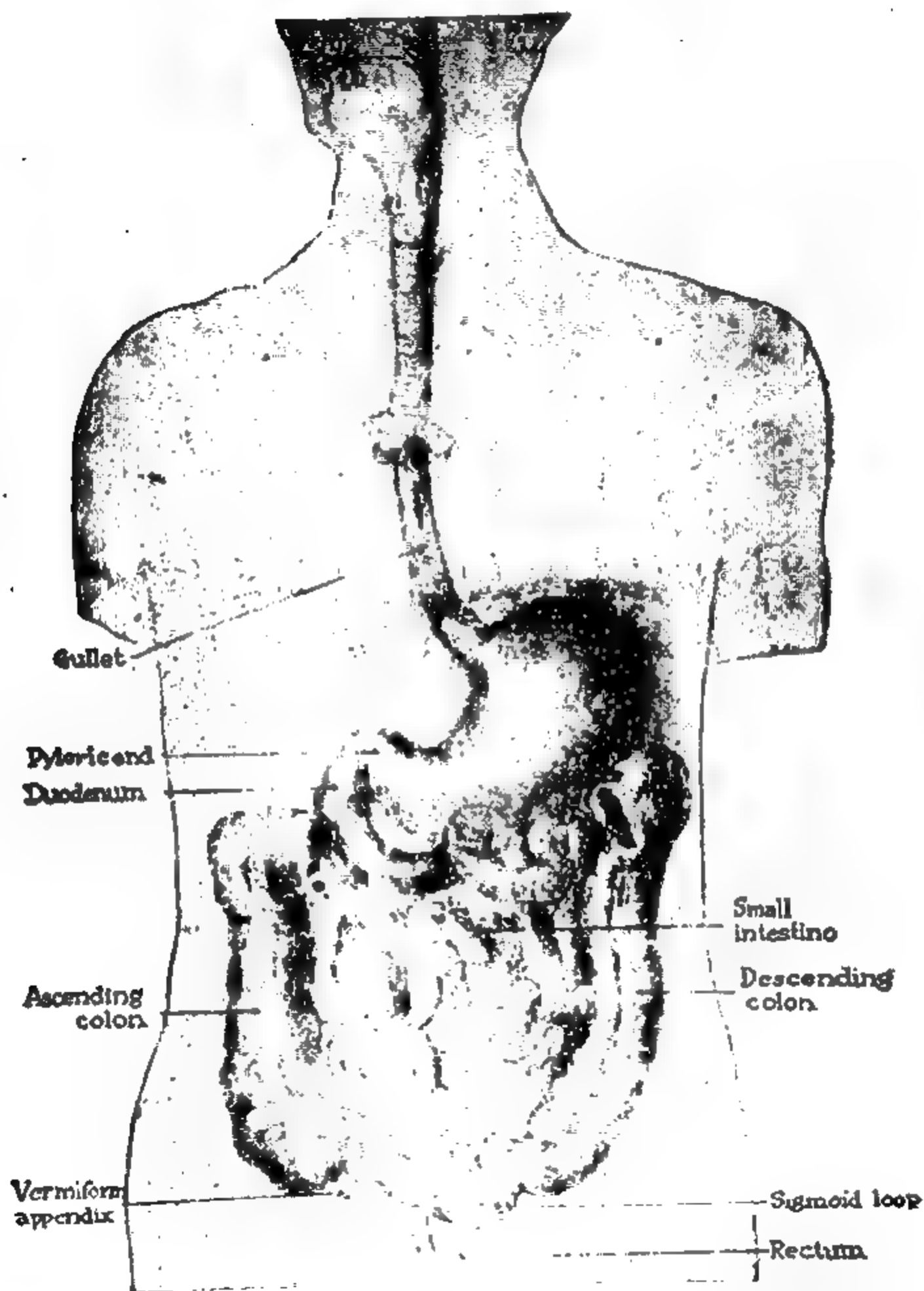
३. शरीर को निरन्तर अपने में से मल आदि निकालते रहना आवश्यक है।

४. शरीर की रक्षा होनी आवश्यक है जिससे सर्दी या गर्मी का इस पर आक्रमण न हो सके।

५. शरीर के लिये प्रतिदिन उचित व्यायाम और विश्राम जरूर है।

६. शरीर को सदा विषैल पदार्थों और रोग के कीड़ों से सुरक्षित रखना आवश्यक है।

इन छः नियमों पर ध्यान देने से रोगों की रुकावट होती है और दीर्घायु प्राप्त होती है, परन्तु इनमें से एक के प्रति भी उदासीन होने से रोग ग्रस्त होने की आशंका बनी रहती है।

यदि इंजन चलाने वाले को इंजन की रक्षा करनी नहीं आती, तो वह शीघ्र ही उसे खराब कर बैठेगा और इसी प्रकार जिस व्यक्ति को अपने शरीर की रक्षा करनी नहीं आती, वह शीघ्र ही निर्बल और रोग ग्रस्त हो जायेगा। प्रतिवर्ष हजारों लोग अपने प्राण गंवा बैठते हैं क्योंकि अपने शरीर की रक्षा करने के साधन वे नहीं जानते।

देह की पाचन प्रणाली में मुख, भोजननली, आमाशय, आंतें तथा कई एक ग्रंथियां जो इन अवयवों से सम्बंधित हैं शामिल हैं।

अध्याय ३

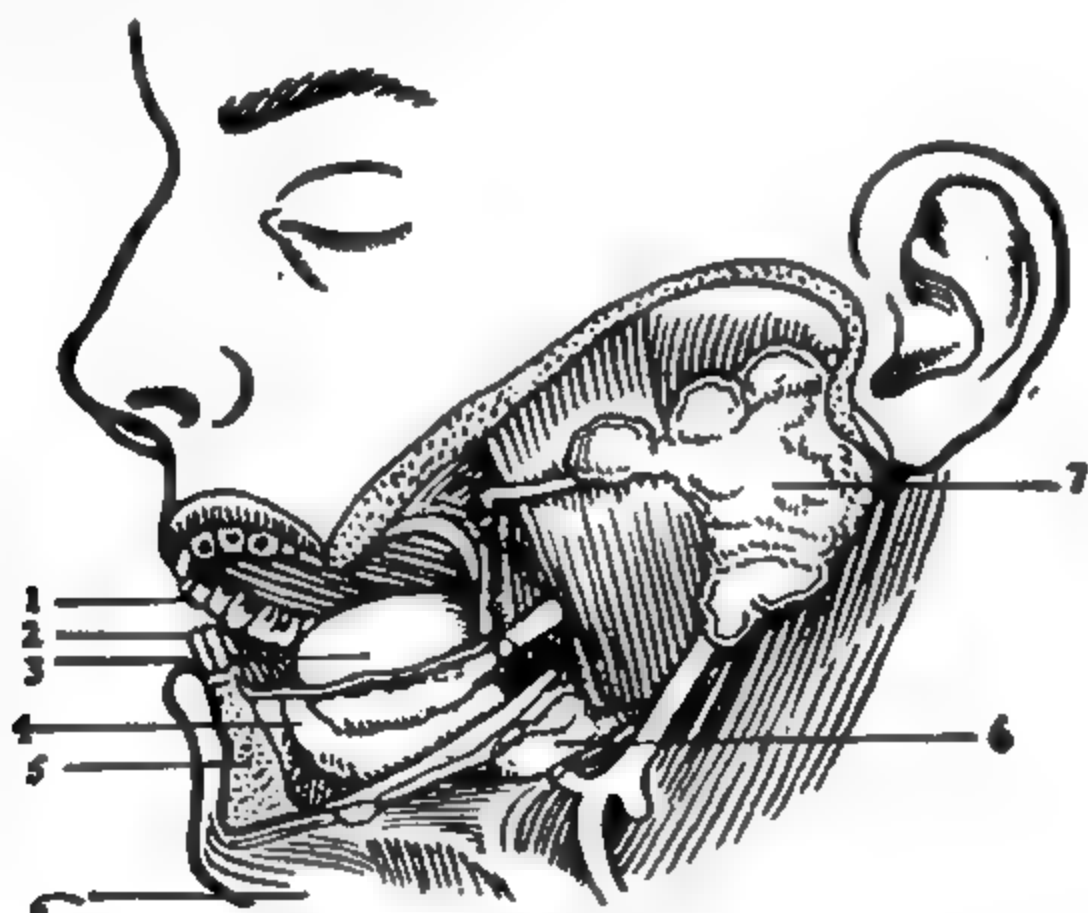
# शरीर का पोषण किस प्रकार होता है

इस अध्याय में हम शरीर और इंजन की तुलना का अधिक उपयोग करेंगे। इंजन केवल दो धातुओं लोहा और तांबे से बना है। यह अपनी सम्पूर्ण शक्ति दो वस्तुओं से लेता है और वे हैं कोयला और पानी। जब इंजन का कोई पुर्जा घिस जाता है तब उसको मरम्मत के लिये लोहे और तांबे की आवश्यकता पड़ती है, अतः लोहे और तांबे को इंजन की मरम्मत करने के पदार्थ कह सकते हैं। इस को शक्ति प्रदान करने के लिये जिससे यह चलायमान गति में रहे कोयले और पानी की निरन्तर आवश्यकता पड़ती रहती है। इसलिये कोयले और पानी को इस इंजन को गर्मी और जल पहुंचाने वाले पदार्थ कह सकते हैं।

हमारा शरीर नाना प्रकार के पदार्थों के संयोग से रचा गया है। हड्डियों में एक प्रकार का पदार्थ है, मांस में दूसरी प्रकार का और चेतना यन्त्र दूसरे प्रकार के पदार्थों से बना है। सुषुप्त या जाग्रत अवस्था में हमारे शरीर के कुछ अवयव निरन्तर गति दशा में ही रहते हैं और मशीन के सदा चलने वाले पुर्जों की भांति यह भी घिसते हैं। इस न्यूनता और खर्च को पूरा करने के लिये पदार्थों की आवश्यकता है और यह कमी भोजन से पूरी हो जाती है, इंजन को अपनी शक्ति कोयले और पानी से मिलती है और उसी प्रकार हम जो भोजन खाते हैं उससे हमारे शरीर को नई शक्ति मिलती है जिससे हमारा हृदय धड़कता है, हाथ और पैर हिलते हैं और प्रत्येक अवयव अपना नियत कार्य करता है। चाहे गर्मी हो या सरदी, हमारा शरीर सदा गर्म रहता है। हमारे शरीर को गर्म रखने वाली यह शक्ति भी भोजन से मिलती है। इससे यह पता चलता है कि जो भोजन हम खाते हैं वह दो मुख्य काम करता है: पहले यह इंजन के ईंधन के समान हमारे शरीर को गर्मी और शक्ति प्रदान करता है, दूसरे वह लोहे और तांबे के समान है जिससे इंजन की मरम्मत होती है। यह शरीर को यथोचित दशा में रखने और बढ़ने में पदार्थों को जोड़ता है।

### भोजन का पचना आवश्यक है।

हम जानते हैं कि जब हमारे शरीर की त्वचा का एक टुकड़ा छिल जाता है तो छिले हुए स्थान पर हम भोजन का टुकड़ा रख कर हम उसको अच्छा नहीं

कर सकते। यदि बांह कट जाये और वहां पर हम खाना रख दें तो वह बांह को गर्मी या शक्ति प्रदान नहीं करेगा। गर्मी, शक्ति या शरीर के विकास के लिये पदार्थ जुड़ाने के पूर्व भोजन का खाना और पचना आवश्यक है। भोजन को पचाने के लिये जो जो परिवर्तन होते हैं उन्हें पाचन क्रिया कहा जाता है जो भोजन को उस पदार्थ में परिवर्तित कर देती है जिससे शरीर को गर्मी, बल, विकास की शक्ति मिलती और न्यूनता पूर्ण होती है।

१. ऊपर के दांत २. नीचे के दांत ३. जीभ ५. नीचे का जबड़ा
४, ६, ७ लार या थूक सम्बन्धी ग्रंथियां

### अन्नवल महास्रोत

शरीर का वह भाग जो भोजन पचाने का काम करता है, वह अन्नवल महास्रोत कहलाता है। यह अन्नवल महास्रोत एक लम्बी सी नाली है जो मुख से आरम्भ होकर बड़ी आंतों तक चली गई है, उसके मध्य का भाग मुड़ी मुड़ी होकर गुदा द्वार तक पहुंचा है। पूर्ण मनुष्य में यह तीस फीट लम्बा होता है। इस अन्न वल के विभिन्न भागों के नाम इस प्रकार से हैं, मुंह, गला, आमाशय, छोटी और बड़ी आंतें।

खाना सब से पूर्व मुंह द्वारा शरीर में जाता है। मुंह में इसे दांतों द्वारा अच्छी तरह से चबाना चाहिये। चबाते समय यह थूक में सन जाता है जो छः पिंडों से उत्पन्न होता है और ये थूक के पिंड कहलाते हैं। साथ वाले चित्र में तुम

इन पिंडों के स्थान को देख सकते हो। थूक पाचन क्रिया में सहायता देता है अत: खाने को जल्दी जल्दी नहीं निगलना चाहिए वरन् खाने को चबाने में काफी समय लगाना चाहिये जिससे आमाशय में प्रवेश करने के पूर्व वह पाचन रस थूक में भली भांति मिल जाये। जब भोजन निगला जाता है तो वह अन्न नल द्वारा आमाशय में जाता है।

## आमाशय।

आमाशय एक थैली के समान अन्ननल के निचले सिरे पर होता है। अस्थि चित्र को देखने से उसके स्थान और आकार का पता चल जायेगा। एक मनुष्य के आमाशय में डेढ सेर से लेकर दो सेर तक समा सकता है। आमाशय की भीतरी सतह देखने में मुंह के भीतरी सतह जैसी होती है। यह भीतरी सतह एक प्रकार का रस उत्पन्न करती है जो जठर रस कहलाता है। यह जठर रस खट्टा होता है और मुंह के थूक की भांति पाचन क्रिया में सहायक होता है और भोजन को शरीर के उपयोग के लिये ठीक करता है।

यदि हम आमाशय की भीतरी सतह को जठर रस एकत्र करते हुए देखें तो वह ठीक वैसा ही दिखाई देगा जैसा कि पसीने के समय हमारा शरीर दिखाई देता है। जिस प्रकार हमारे शरीर के मांस पर पसीने के बिन्दु अन्दर से उभरते हुए दिखाई देते हैं उसी प्रकार जठर रस के कण सतह पर उभरते हुए जान पड़ते हैं।

आमाशय को अपना काम ठीक तरह से करने के लिये यह आवश्यक है कि भोजन अच्छी तरह पका हुआ हो और चबाया गया हो। यदि भोजन अध-कच्चा ही हो, तो वह आधा ही पचेगा और प्राय: भोजन करने के उपरान्त आमाशय में एक प्रकार की जलन होगी और खट्टी डकारें भी आने लगेंगी।

जब कभी किसी तरह की शराब या नशे वाली चीज पी जाती है, उससे आमाशय के अन्दर के भाग को हानि पहुंचती है। चाय और तम्बाकू पीने से भी आमाशय बिगड़ता है। मिर्च, अदरक, मसालेदार चीजें और पान भी आमाशय के भीतरी भाग को हानि पहुंचाती हैं। यदि मिर्च, अदरक और गरम मसाला मुंह में रक्खा जाये तो मुंह जलने लगता है परन्तु हम ऐसी जलन पर ध्यान नहीं देते क्योंकि हमारा मुंह यह खाने का अभ्यस्त हो चुका होता है, जैसा लोहार के हाथ गर्म वस्तुओं को उठाने के अभ्यस्त होने के कारण कोई गर्म वस्तु उठाने में दर्द अनुभव

नहीं करते। और फिर इतनी गर्म चीजें मुंह में अधिक देर तक नहीं रक्खी जा सकती। गर्म मसाले से आमाशय के अन्दर की सतह को मुंह जलने की अपेक्षा अधिक हानि होती है। और आमाशय मुंह की भांति उन चीजों को जल्दी ही अपने में से बाहर नहीं निकाल सकता और एक घंटा या कई घंटों तक जब तक वह आमाशय में रहता है तब तक वह जलता रहता है, ये मसाले शरीर के लिये तनिक भी लाभदायक नहीं हैं। वे केवल हानि पहुंचाते हैं, इस कारण उन्हें कभी नहीं खाना चाहिये।

## छोटी आंतें

३० मिनट से लेकर कई घंटे तक जब भोजन आमाशय में रह चुकता है तो इसकी अधिक मात्रा छोटी आंतों में चली जाती है। भोजन के आमाशय में रहने का यह समय उस के गुण तथा इस बात पर निर्भर होता है कि वह किस प्रकार पकाया और चबाया गया है। छोटी आंत बीस फीट लम्बी एक नली है जो आमाशय में गूंडीमुंड़ी रहती है।

एक छोटा नल कलेजा और पित्ताशय के बीच में स्थित है जो छोटी आंत के ऊपरी छोर पर खुलता है। पित्त रस, जो कलेजे में तैयार होता है वह इस नल म से होकर छोटी आंत में जाता है। यह पित्त रस भोजन को शरीर के लिये पुष्टिकारक बनाने के लिये अत्यंत उपयोगी है। एक और छोटा नल जो लबलबा से निकलता है और छोटी आंत के ऊपरी छोर पर खुलता है जो रस इस लबलबा में बनता है वह नल द्वारा छोटी आंत में जाता है और भोजन की पाचन क्रिया में प्रमुख सहायता देता है।

## बड़ी आंतें।

उस समय तक जब कि छोटी आंत का सामान नीचे के छोर पर पहुंच कर बड़ी आंत में प्रवेश करने लगे, तब तक भोजन का प्राय: सम्पूर्ण पुष्टिकारक भाग शरीर की पुष्टि के लिये खून में प्रवेश कर जाता है। बड़ी आंत में जो बचा हुआ भाग जाता है वह सारहीन पदार्थ ही होता है। बड़ी आंत में प्रवेश करते समय इस पदार्थ में कई परिवर्तन होते हैं। इसमें विषैले और मल पदार्थ बनते हैं। प्रति दिन मल का निकल जाना अति आवश्यक है अन्यथा ये विषहरे पदार्थ खून में प्रवेश करके सारे शरीर में फैल जाते हैं जिससे श्वास में दुर्गन्धि आने लगेगी, सिर में पीड़ा होगी और दूसरे रोग लग जायेंगे। ऐसे लोगों के मुख से निकलने वाली दुर्गन्धि ठीक उस व्यर्थ पदार्थ की दुर्गन्धि जैसी होती है। इससे यह सिद्ध होता है कि अजीर्ण व्यक्ति के पेट का सारहीन पदार्थ और मल सम्पूर्ण

शरीर में प्रवेश करता है। यह बात सब जानते हैं कि ये दुर्गन्धि पूर्ण विष कितने हानिकारक होते हैं।

### पचे हुए भोजन का शरीर में मिल जाना।

जब भोजन पूर्ण रूप से पच चुकता है तो वह पानी के समान रस बन जाता है। आमाशय और छोटी आंतों में जो दीवारें सी होती हैं, उनके रक्त के वे तत्व उस रस को उस प्रकार चूस लेते हैं जैसे शक्कर मिला हुआ जल मोटे कपड़े की कई तहों की बनी थैली में से छनता हो।

जब पचा हुआ भोजन रक्त में मिल जाता है तो वह शरीर के प्रत्येक अवयव में पहुंच जाता है, फिर गर्मी और बल उत्पन्न करके यह वही काम देता है जैसे इंजन में कोयला। रक्त जब शरीर के अस्वस्थ अवयवों में से होकर घूमता है तब पचे हुए भोजन के सारे रस से उन्हें स्वास्थ्य देता है।

इससे यह पता चलता है कि हमारा शरीर उस भोजन से बना है जो हम खाते हैं। अतः स्वस्थ शरीर रखने के लिये स्वच्छ और दूसरे पदार्थ, जो हम खाते हैं, वे स्नायु, हड्डी और चेतना तन्तुओं में परिवर्तित हो जाते हैं। यह स्पष्ट है कि स्वर्ग में ईश्वर जो बुद्धिमान् और सर्वशक्तिमान् है उसने मनुष्य के शरीर की योजना और रचना सोच समझ कर की; क्योंकि ऐसे सुन्दर और उच्च कोटि के ढंग से हमारे शरीर को स्वस्थ, गरम और शक्तिशाली रखने की योजना संयोग एवं मनुष्य बुद्धि की रचना नहीं हो सकती थी।

### पानी पीने का महत्व।

भोजन का सारहीन पदार्थ जब बड़ी आंत में पहुंचता है तो वह प्रायः द्रव्य पदार्थ के समान होता है। छोटी आंत उसका सम्पूर्ण साररस चूस लेती है और अब वह इस दशा में होता है कि वह शरीर से बाहर निकाला जा सके क्योंकि अब वह छोटी आंत के लिये काम का नहीं रहता। अब यह बड़ी आंत इस मल के बने हुए भाग को द्रव्य रूप में खेंच लेती है और यह द्रव्य भाग गुर्दों द्वारा शरीर के बाहर निकाला जाता है। इस सम्पूर्ण घटना का अन्तिम परिणाम यह होता है कि बड़ी आंत का कुछ मल प्रायः दृढ़ पदार्थ बन जाता है। सिकुड़ने और फैलने द्वारा जो मल बड़ी आंत के आगे पीछे होता है, तथा व्यर्थ का मल धीरे धीरे आगे की ओर ढकेल दिया जाता है, यहां तक कि वह बड़ी आंत के नीचे के भाग में पहुंच जाता है, यहां पर वह कुछ समय तक रह कर गुदानल से मलद्वार में आकर बाहर निकल जाता है।

बड़ी आंत में यह सारहीन पदार्थ उस समय तक इकट्ठा रहता है जब तक शरीर उसको बाहिर फेंकने के योग्य नहीं हो जाता। जो लोग कम पानी पीते हैं, उनके शरीर में यह सारहीन पदार्थ बड़ी आंतों में पहुंच कर बिलकुल सूख जाता है अत: बड़ी आतों को अपना काम करने के लिये यथेष्ठ जल नहीं प्राप्त होता। ऐसे लोगों को कब्जी होने का भय है जिस का आशय यह है कि मल शरीर में से देर में निकले।

यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि यथेष्ट मात्रा में पानी पीना छोटी आंतों के द्रव्य पदार्थ के लिये आवश्यक है और यह द्रव्य पदार्थ भी उसी समय नियमित रूप से काम करेगा जब हम ठीक परिमाण में पानी पियें। जब आवश्यकता से अधिक द्रव्य वस्तु छोटी आंत में आ जाती है, तब उसका अधिकांश भाग बाहर निकल जाता है। दूसरी ओर जब भोजन को छोटी आंतों में जाने के लिये पूरा पानी नहीं मिलता, तब बड़ी आंत में भोजन प्राय: सूखा पहुंचता है। इस कारण बड़ी आंत के लिये यथेष्ट मात्रा में पानी पीना आवश्यक है। अत: यह शिक्षा प्राप्त हुई कि खूब पानी पियो।

अध्याय ४

# दांत

बच्चा जब छः सात मास का होता है तब से उसके दांत निकलने शुरू हो जाते हैं। वर्ष भर की आयु में बच्चे के छः सात दांत निकल आने चाहिए, डेढ़ साल में बारह, दो वर्ष में सोलह और यहां तक कि ढाई वर्ष की आयु में दूध के पूरे बीस दांत निकल आने चाहिये। जब बच्चा छः साल का होता है तब से उसके पक्के दांत निकलने आरम्भ हो जाते हैं। पहले चार पक्के दांत दूध के दांतों के पीछे निकलते हैं। उसके पश्चात्, सामने के दूध के दांत ढीले हो जाते हैं। और बाहर निकल आते हैं और आगे के पक्के दांत उनका स्थान ग्रहण कर लेते हैं।

छोटे बच्चों के दांतों का ध्यान रखना चाहिये और उन्हें साफ रखना चाहिये। वे उस समय तक रहने चाहिये जब तक कि पक्के दांत उनका स्थान नहीं ले लेते। बहुत से लोगों के दांत कुरूप और बेढंगे होते हैं क्योंकि वे अपने कच्चे दांतों पर कुछ भी ध्यान नहीं देते जिसके फलस्वरूप पक्के दांतों के निकलने से पूर्व ही कच्चे दांत गिरने लगते हैं और जब पक्के दांत आते हैं तब वे टेढ़े, सामने को निकल आते हैं या अन्दर को घुस जाते हैं। पक्के दांत बत्तीस होते हैं। १० या १२ वर्ष की अवस्था तक पिछली चार डाढ़ें नहीं निकलतीं। जीवन के अन्त तक इन पक्के दांतों को मुंह में रहना चाहिये। नाक, कान और उंगलियों के समान दांत भी शरीर के मुख्य अवयव हैं और दांत का गिर जाना शरीर को उसी प्रकार पंगु बना देता है जिस प्रकार किसी अंग का न रहना।

**दांतों का मुख्य काम।**

दांत का काम भोजन को चबाना है अर्थात् उसको सूक्ष्म कणों में पीस कर थूक में सान देना जिससे भोजन पच सके। दांत बोलने में भी सहायता देते हैं क्योंकि जब वे गिर पड़ते हैं तो कई शब्दों का उच्चारण ठीक से नहीं हो सकता। दांतों का उपयोग इतना आवश्यक है और उनकी दशा से स्वास्थ्य पर इतना अधिक प्रभाव पड़ता है कि यूरोप की एक बड़ी जाति के सेना के दांतों और उनकी कूचियों की इसी प्रकार प्रतिदिन परीक्षा की जाती थी जिस प्रकार उनकी तोपों की।

### मैले और गिरते हुए दांत स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं।

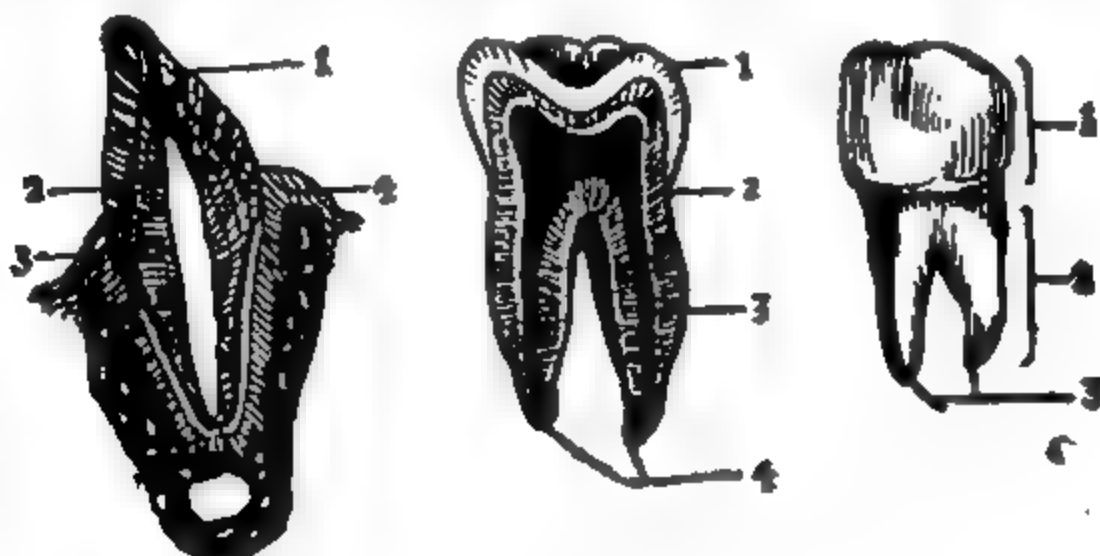
जो व्यक्ति अपने दांतों को प्रतिदिन साफ नहीं करता, यदि वह दांत खोदनी से दांतों के ऊपर का थोड़ा सा मैल निकाल कर देखें तो उसको दुर्गन्धि से दांतों को गिरने वाले पदार्थ का आभास हो जायेगा। दांतों को गिराने वाले सड़े पदार्थ में लाखों कीड़े पैदा होते हैं। जब भोजन चबाया जाता है तब ये भोजन में मिल जाते हैं और खाने को निगलते समय ये आमाशय और आंतों में प्रवेश कर जाते हैं। यहां से भोजन को सड़ा कर खट्टा कर देते हैं और उससे पेट अजीर्ण और खराब हो जाता है। दांतों से ये कीड़े कौड़ियों, नाक कान और फेफड़ों में पहुंच कर विभिन्न अवयवों में बीमारियां पैदा करते हैं। जब किसी के दांत खराब होते हैं, तो उसका अन्दर जाने वाला प्रत्येक श्वास विष से भर जाता है और दांत की विषैली वायु भी उसके साथ मिल जाती है। यह गन्दी वायु फेफड़ों में जाकर केवल वहीं रोग उत्पन्न नहीं करती बल्कि रक्त म मिल कर सारे शरीर को हानि पहुंचाती है।

क्षय रोग और दूसरे रोगों में डाक्टर का पहला काम यह है कि वह पहले रोगी के दांतों को स्वस्थ दशा में ले आयेऔर उसके लिये प्रतिदिन दांतों कूंची से स्वच्छ करने और सड़े हुए दांतों को निकालने या भरवाने का परामर्श देता है। दांतों की यह सेवा किये बिना शरीर को वह पुष्टिकारक भोजन कुछ लाभ नहीं देगा जिसकी आवश्यकता शरीर को बल देने और बीमारी के कारण रोगी शरीर को स्वस्थ करने के लिये पड़ती है।

### दांतों के सड़ने का क्या कारण है।

भोजन के कण दांतों में सड़ कर दांतों को खराब कर देते हैं। जब एक दांत सड़ने लगता है तो उसके निकटवर्ती दूसरे दांत भी जल्दी ही सड़ने लगते हैं जिस प्रकार एक टोकरी में एक सड़ा हुआ आम दूसरे आमों को भी सड़ाना आरम्भ कर देता है।

भोजन के कण दांतों के बीच मसूड़ों या दांतों की सतह के छेदों में अटक जाते हैं। ज्योंही कीड़े मसूड़ों के किनारों में उत्पन्न होने लगते हैं, तो मसूड़े ढीले पड़ जाते हैं और दांतों की जड़े खुल जाती हैं। जब मसूड़ों और दांतों के बीच की खाई बढ़ने लगती है, तब कीड़ों को बहुत उत्तम स्थान मिल जाता है और वे इतनी अधिक संख्या में वहां एकत्रित होने लगते हैं कि वहां पीप भर जाती है। इस दशा में जब कोई गर्म या ठंडी चीज खाई जाती है तो दांत दुखने लगते हैं। अन्त में वे इतने ढीले हो जाते हैं कि वे किसी काम के नहीं रहते और उन्हें उखाड़ना आवश्यक हो जाता है।

पान खाना एक बड़ी हानिकारक आदत है। इससे थूकने की गन्दी आदत पड़ जाती है। पान चबाते समय जो पीक उत्पन्न हो जाती है वह निरुपयोगी सिद्ध होती है। पान के साथ जो चूना खाते हैं उससे मसूड़े सिकुड़ जाते हैं और ढीले पड़ जाते हैं जिससे दांत सड़ने लगते हैं। कुछ लोगों के दांत बहुत वर्षों तक पान खाने के बाद भी खराब नहीं होते, इससे यह सिद्ध नहीं होता कि पान हानिकारक नहीं है जिस प्रकार यदि कुछ अफीम खानेवाले लोग बहुत वर्षों तक जियें तो इससे यह प्रमाणित नहीं होता कि अफ़ीम से कोई हानि नहीं होती।

| | | |
|---|---|---|
| १. इनामल | १. इनामल | १. चोटी |
| २. डेण्टीन | २. दांत की बर्तन | २. जड़ |
| ३. सीमेंट | ३. डेण्टीन | ३. नसें |
| ४. दांतों की अस्थि त्वचा | ४. नसें | |

## दांतों की रक्षा कैसे करें?

दांतों को उतनी ही बार साफ़ करना चाहिये जितनी बार उनका उपयोग किया जाय, परन्तु कम से कम प्रातः काल और रात को सोने से पूर्व तो दांतों को अवश्य साफ करना चाहिये। भोजन के जो कण दांतों के बीच में रह जाते हैं उन्हें एक लकड़ी की कोरनी से निकाल लेना चाहिये। धातु की कोरनी का उपयोग कभी न करो और फिर एक सख्त कूची और पानी से उन्हें साफ कर डालो। कूची से खूब दांये बांये, ऊपर नीचे बाहर और अन्दर के भाग को साफ़ करो। कूची के बालों को दांतों के बीच में डाल कर भी भोजन के रहे सहे कणों को भी निकाल डालो। भोजन कण जो दांत की कोरनी से या कूची के बालों से न निकलें तो दांतों के बीच में रेशमी तागे या सूत को दरार में डाल कर उन्हें बाहर निकाला जा सकता है। मसूड़ों के किनारों को भी कूची से साफ करना चाहिये। यदि पहले पहले थोड़ा खून भी निकले, तो उससे कोई हानि नहीं होगी

कई बार कूची फ़ेरने के पश्चात् वे सख्त हो जायेंगे। किसी भी प्रकार का दांत का मंजन एक बार अवश्य मलना चाहिये। थोड़ी सी खरिया मिट्टी (Precipitated Chalk) लेकर दालचीनी का थोड़ा सा तेल सुगन्धि के लिये डालने से बड़ा अच्छा मंजन बन सकता है जो बाजार के खरीदे हुए मंजन का मुकाबला कर सकता है, देखो परिशिष्ट, उपचार नं० १४।

साधारण नमक दांत साफ करने के लिये बहुत अच्छा होता है। अच्छी मात्रा में इसे दांत साफ करने की कूची में छिड़क दो और इससे उसी प्रकार दांत साफ़ करो जैसे दूसरे मंजन को लेकर करते हो।

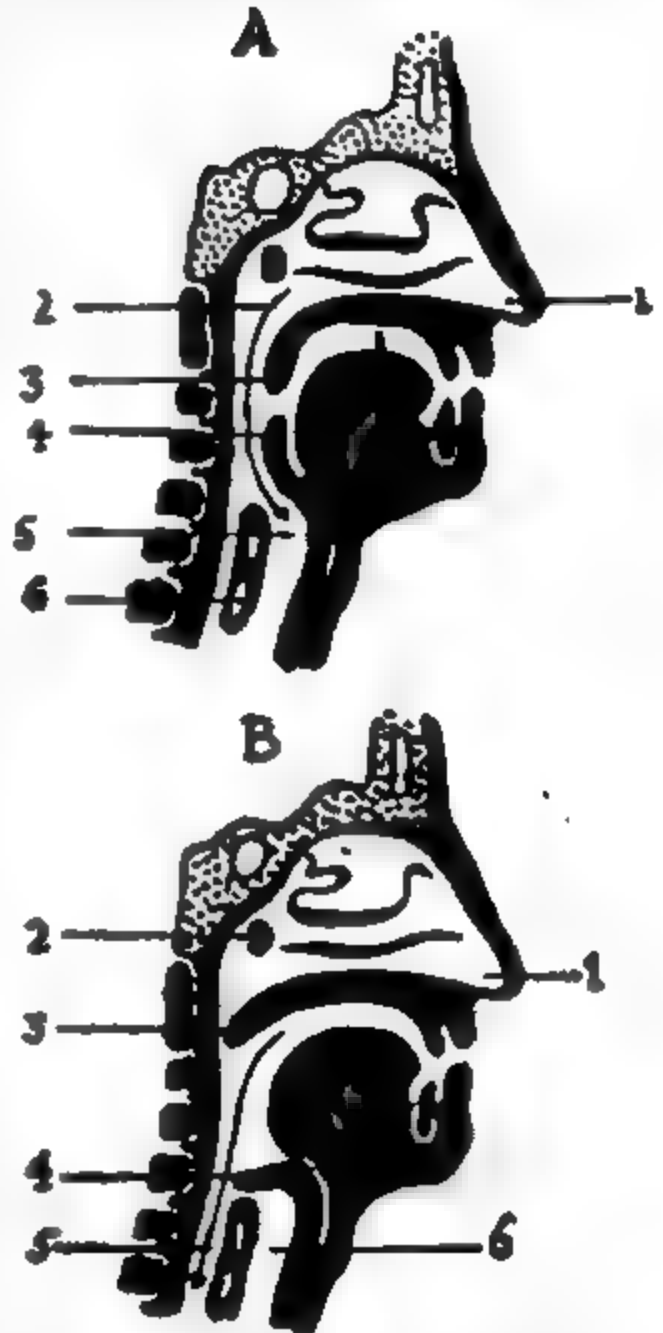
दांतों पर कूची फेरने के पश्चात् कूची में नमक मल कर उसे दूसरी बार उपयोग करने के लिये रख लो। ऐसा न करने से कूची गन्दी हो जायगी और गन्दी कूची से दांत साफ करने में लाभ की अपेक्षा हानि होगी। दांतों को साफ करने के लिये सदा उबाले हुए पानी का उपयोग करो। कच्चे पानी के कीड़े दस्त और हैजा उत्पन्न करते हैं। बहुधा हाथ मुंह धोते समय बहुत व्यक्ति तालाब या बर्तन से पानी लेकर उसी से दांत भी साफ करने लगते हैं। यह बहुत गन्दी आदत है, केवल गन्दी ही नहीं यह हानिकारक भी है। इसका कारण यही है जिस प्रकार बिना उबला हुआ पानी पीने के लिये ठीक नहीं होता, यद्यपि कुल्ला करने पर सारा पानी बाहर निकल जाता है परन्तु सारे का सारा नहीं निकल सकता। वह यथेष्ट मात्रा में मुंह में रह जाता है जिससे मोतीझिरा, दस्त और हैजा होने की आशंका बनी रहती है।

जब कोई दांत खोखला होने लगे तो जल्दी ही डाक्टर से उसे भरवा लेना चाहिये। जितनी जल्दी यह काम हो सके उतनी ही जल्दी इसे करना चाहिये क्योंकि छोटा छेद भरवाने में कम खर्चा और कम पीड़ा होती है। जब छेद छोटा होता है और दांत भरवाया नहीं जाता तो केवल यही दांत नहीं बल्कि इधर उधर के दोनों दांत खराब हो जायेंगे। कम से कम दांतों को दो बार कूची से साफ करना चाहिये और जब कोई खराबी हो तो उसे तत्क्षण डाक्टर के पास लेजाकर उसका इलाज करवा लेना चाहिये, न कि दांत की पीड़ा आदमी सहे और फिर उस दांत को उखड़वा और अन्त में नकली दांत लगवाने का खर्च उठाये जो अधिक से अधिक वास्तविक दांतों का केवल एक अंश पूरा कर सकते हैं।

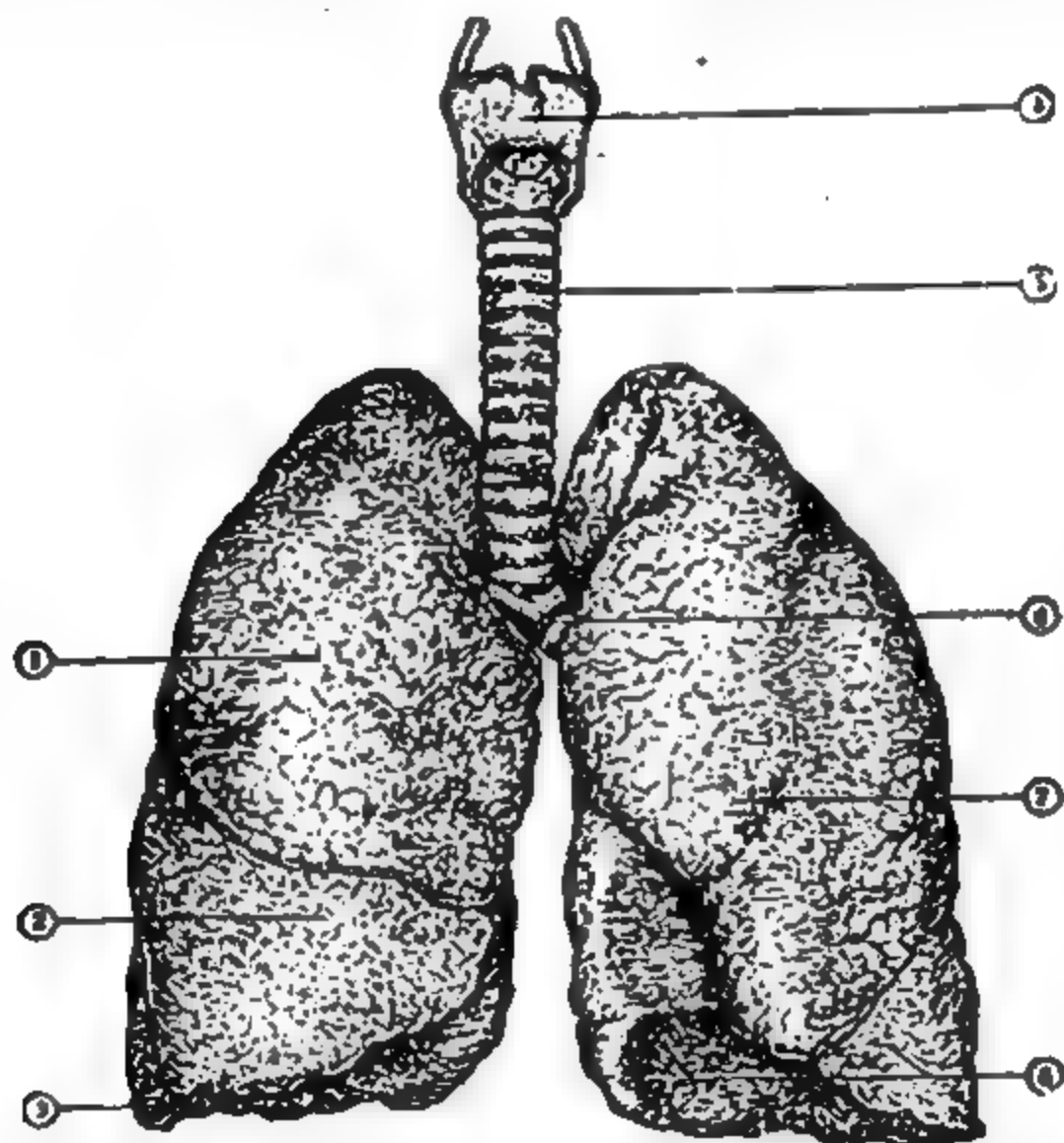
अध्याय ४

# श्वास प्रश्वास की इन्द्रियां

मनुष्य कई हफ़्तों तक भोजन के बिना और कई दिन तक जल के बिना जीवित रह सकता है, परन्तु यदि वायु का आना जाना जैसे डूबते या दम घटते समय होता है, रुक जाये तो दो तीन क्षणों में प्राणान्त हो जाता है। इससे यह महत्व मालूम पड़ता है कि ताज़ी वायु का मिलते रहना शरीर के लिये कितना आवश्यक है। अग्नि भी वायु बिना जल नहीं सकती। इसका प्रमाण इस उदाहरण से मिलता है कि एक मोमबत्ती को जला कर उसे चौड़े मुंह वाली बोतल से ढंक दो तो वह तुरन्त बुझ जायेगी। जिस प्रकार अग्नि को जलाये रखने के लिये वायु आवश्यक है, उसी प्रकार जीवन के लिये भी यह ज़रूरी है।

हम श्वास लेते समय अपने फेफड़ों में प्राणवायु आक्सीजन भरते हैं। प्राणवायु अदृश्य वायु है। जब हवा फेफड़ों में प्रविष्ट होती है तो उस हवा की प्राण-

(A) वह भाग जिस से श्वास प्रश्वास के समय वायु नल की गति विदित होती है। १. नथने २. तीराकार श्वास प्रश्वास की वायु को प्रगट करती हैं ३. कौआ ४. वायु नल का उठा हुआ ढकना कि वायु फेफड़े के नल में प्रवेश करें ५. कण्ठ या वायु नल जो फेफड़े की ओर जाता है ६. कुरकरी हड्डी ॥

ब (B) वह भाग जिस से भोजन खाते समय नलियों की दशा प्रगट करती है। १. नथने २. कान से नाक तक जो नली है ३. कौआ भोजन को नीचे भेजते समय ४. नली का ढकना बन्द ताकि कुछ भोजन श्वास नल में न जाय ५. तीराकार नीचे भोजन या अन्न नल की ओर दिखाता है ६. नली या कण्ठ ॥

वायु रक्त में मिल जाती है और शरीर के सकल भागों में फैल जाती है। प्राण : वायु का महत्वपूर्ण भाग है जिसकी आवश्यकता शरीर में जीवन देने, गर्मी और बल उत्पन्न करने में पड़ती है। जो वायु हम फ़ेफड़ों में खींच कर ले जाते हैं वह प्राणवायु से भरी हुई है, परन्तु जो श्वास हम बाहर फेंकते हैं उसमें प्राणवायु बहुत कम होती है और जो फिर पुनः अन्दर ले जाने योग्य नहीं होती।

१. दहिने फेफड़े का ऊपरी भाग २. मध्य भाग ३. निचला भाग ४. कंठनली की कोमलास्थि ५. वायु मार्ग ६. वायु प्रणाली का बांया कोष्ठ ७. बायां फेफड़े का ऊपरी भाग ७. निचला भाग

श्वास के द्वारा जो वायु बाहर निकलती है उसमें प्राणवायु की मात्रा कम ही नहीं होती परन्तु उसमें एक ऐसा विषहरा पदार्थ भी होता है जो रक्त से आता है। यह विषहरा पदार्थ दिखाई नहीं देता परन्तु यह जाना जा सकता है जब एक छोटे से कमरे में बहुत से लोग थोड़ी देर के लिये बैठें, और फिर जो बाहर से आये उसे इस पदार्थ की दुर्गन्धि का आभास हो जायेगा। कमरे में बैठे हुए बहुत से लोगों के सिर में पीड़ा होने लगेगी और चक्कर आने लगेंगे दुर्गन्धि

सिर की पीड़ा और चक्कर का कारण यही विषहरी वायु है जो फेफड़ों से निकलती है।

यदि एक बड़े मुंह वाली साफ बोतल को लेकर उसमें कई बार सांस लेकर उसे एक डाट से बन्द कर दिया जाये और कुछ दिन तक एक गर्म स्थान पर रक्खे रहने दिया जाये तब बोतल खोलने पर ऐसा विदित होगा कि अन्दर की वायु दुर्गन्धि पूर्ण है। यह दुर्गन्धि उन विषों के द्वारा होती है जो हम निरन्तर फेफड़ों से बाहर निकाला करते हैं। यदि लोग ऐसे कमरे में रहें जिसकी खिड़कियां बन्द हों, जिससे अन्दर की गन्दी हवा बाहर न जा सके और बाहर की ताजी हवा अन्दर न आ सके तब वे अपने शरीर को बार बार वह गन्दी और विषहरी वायु अन्दर ले जाकर नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे लोगों को तपेदिक और फेफड़ों की सूजन जैसे रोग निमोनिया और सर्दी अत्यन्त शीघ्र लग जाती है। घर के प्रत्येक कमरे में एक या दो खिड़कियां अवश्य होनी चाहिये। इन खिड़कियों को कितनी ही फीट ऊंची और चौड़ी होना चाहिये जिससे कमरे में सूर्य की रोशनी और ताजी हवा अधिक मात्रा में आ सके। खिड़कियों के सामने कपड़े और पर्दे नहीं टांगने चाहिये क्योंकि ऐसा करने से रोशनी और वायु तक रुक जाती है।

## श्वास प्रश्वास के यन्त्र

जिस वायु को हम श्वास के साथ अन्दर ले जाते हैं, वह नाक के नथनों से होकर गले के पिछले भाग में से स्वर नली में से जाकर श्वास नली में से फेफड़ों में जाती है। यह एक कड़ी नली है जो गले के सामने वाले भाग में छूने से मालूम हो सकती है। श्वास नली छाती से उतर कर दो भागों में विभक्त हो गई है, उसका एक भाग दांये फेफड़े में दूसरा बांये फेफड़े में चला गया है फेफड़े कितनी ही छोटी छोटी वायु की थैलियों के बने हुए हैं। पिछले पृष्ठ के चित्र को देखो। श्वास लेना केवल इन वायु की थैलियों को भरना और खाली करना है।

## श्वास लेना।

एक मिनट में हम प्रायः १६ या १८ सांस लेते हैं। प्रत्येक बार श्वास लेते समय हृदय चार बार धड़कता है। व्यायाम करने से और बुखार के समय तो सांस लेने की चाल तेज हो जाती है।

प्रत्येक जीवधारी, चाहे वह पशु हो या वनास्पति, वह श्वास लेता है पौधे अपनी पत्तियों द्वारा श्वास लेते हैं। मेंढक और दूसरे कीड़े अपनी चमड़ी द्वारा सांस लेते हैं जल में रहने वाली मछलियां अपने गलफड़ों द्वारा जल से वायु का

संचार करती हैं। धर्म पुस्तक या उत्पत्ति के दूसरे पर्व में जो ब्योरा मनुष्य की रचना का है उसमें यह लिखा है "परमेश्वर ने मनुष्य को पृथ्वी की मिट्टी से रचा और उसके नथनों में जीवन का श्वास फूंक दिया और मनुष्य एक जीता जागता प्राणी बन गया।" बाइबल में लिखा है कि परमात्मा ने "सबको श्वास और जीवन दिया है।" और "प्रत्येक मनुष्य का जीवन" उसी के हाथ में है। स्वर्ग में बैठा हुआ सर्वशक्तिमान् परमेश्वर हमारे श्वास को अपने अधिकार में रखता है। इस बात का प्रमाण यह है जब हम सो जाते हैं तब भी हमारे फेफड़े निरन्तर ताजी वायु को भीतर खेंचते और विषहरी वायु को बाहर निकालते रहते हैं। सोते समय हम बिलकुल अचेत हो जाते हैं और यदि हमें

बैठने का यथोचित ढंग बैठने का अनुचित ढंग

अपने श्वास की भी खोज खबर रखनी पड़ती तो नींद आते ही हम मर जाते श्वास लेना और हृदय का धड़कना दोनों स्वाभाविक गति हैं, वे दोनों चेतना यन्त्र के एक भाग पर अवलम्बित है। परन्तु यह कहना कि श्वास लेना स्वाभाविक और निरन्तर गति है इस को स्पष्ट नहीं करता क्योंकि हमें इस प्रकार का कोई उत्तर नहीं मिलता कि चेतन यन्त्र का एक भाग हृदय की गति और श्वास को कैसे चलायमान रखता है औ यह गतियाँ कैसे आरम्भ हुईं। श्वास लेने की क्रिया और उसे कौन उत्तेजना देता है और श्वास किस की प्रेरणा से चलती है उसके अद्भुत परिवर्तन गति होने के विषय में जब

हम ध्यान पूर्वक विचार करते हैं तो केवल एक परिणाम निकलता है कि मनुष्य से बाहर और उससे बड़ी कोई ऐसी शक्ति है जो शरीर के भीतर श्वास पर नियन्त्रण रखती है जिससे मनुष्य जीवित रहता है। वह ईश्वर की शक्ति है। वह परमात्मा जो इतनी दयालुता से हमारी देख भाल करता है, वह सचमुच हमारे पूजने के योग्य है।

## सीधे बैठो और सीधे खड़े रहो

यह महत्वपूर्ण बात है कि हम सीधे बैठें और सीधे खड़े रहा करें जिससे जब हम श्वास लेते हैं तब फेफड़ों को फैलने के लिए यथायोग्य स्थान रहे। इस प्रकार शरीर को ताजी वायु अधिक मात्रा में मिलती रहती है। जब मनुष्य सीधा खड़ा होता या बैठता है, तो वह न सुन्दर दिखाई देता है बल्कि अधिक हृष्ट पुष्ट और शक्तिशाली प्रतीत होता है। पीठ को आगे की ओर झुका कर खड़े होना या बैठना कुरूप ही नहीं दिखाई देता वरन् फेफड़ों को पूर्ण रूप से फैलने का अवसर नहीं देता, शरीर पर्याप्त मात्रा में हवा नहीं प्राप्त करता जिसके परिणाम स्वरूप शरीर दुर्बल हो जाता है और सर्दी और तपेदिक की बीमारी का आक्रमण जल्दी ही हो जाता है।

उचित तथा अनुचित ढंग से खड़े होना

घर के अन्दर काम करनेवालों और विशेषकर जो बैठ कर काम करते हैं उनको दिन में कई बार सीधे खड़े होने की और कुछ लम्बी लम्बी सांसे लेने की आदत डालनी चाहिये जिससे फेफड़ों को स्वच्छ वायु मिले और विषहरी जीवान्तक वायु (कारबन डाय-क्साईड) पूर्ण रूप से बाहर निकल जाये, ठीक तरह से बैठने और खड़े होने के

चित्र देखो, जीवान्तिक उस विषैली वायु को कहते हैं जो श्वास की बाहर निकली हुई वायु में मिली रहती है। लकड़ी का कोयला जलाने में जो "गैसें" निकलती है और जिस से सिर में पीड़ा और चक्कर आने लगते हैं, उसका अधिकांश भाग जीवान्तिक वायु से भरा हुआ होता है।

## गलत सांस लेना।

वायु के भीतर प्रवेश करने का स्वाभाविक मार्ग नाक है और भोजन का मुख! नाक के अन्दर अनगिनत सूक्ष्म बाल होते है वो सांस के साथ अन्दर जानेवाली धूल और कीड़ों को रोक लेते हैं। जब वायु नाक द्वारा अन्दर प्रवेश करती है तब वह गीली और गर्म हो जाती है। जब कोई व्यक्ति मुंह से सांस लेता है, तो श्वास नल में जाने से पूर्व वह गर्म और गीली नहीं होती जिससे यह श्वास नल सूख जाता है और अधिक कफ निकलने लगता है। उससे जुकाम और खांसी हो जाती है। जब श्वास लेते समय नाक का उपयोग नहीं किया जाता तब वह बन्द हो जाती है और उसमें गुदूद निकल आते हैं जैसा कि अध्याय २२ के चित्रों में से एक में गुदूद के स्थान दिखा रक्खे हैं (*Tonsils*) गले में गिलटियां निकल आती हैं और रोग ग्रस्त हो जाते हैं। इससे यह सिद्ध हो गया कि मुख से श्वास लेना अति हानिकारक है और ऐसी भूल कभी नहीं करना चाहिये। जो बच्चा मुंह से सांस लेता है उसे डाक्टर को दिखाना चाहिये जिससे वह नाक और गले का निरीक्षण करे और यदि कोई गुदूद उत्पन्न हो गये हों तो उनको निकाल डाले अन्यथा वह बच्चा कभी स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट नहीं होगा। वह बौना रह जायेगा और स्कूल के कामों में भी सदा मन्द बुद्धि ही रहेगा। (इसका कारण, उस की रोकथाम, और चिकित्सा २८ वें अध्याय में बतायी गयी है।)

## धूल फेफड़ों के लिये हानिकारक है।

हवा में उड़ती हुई धूल और हमारे मकान के फर्श फर्निचर पर जमी हुई धूल में केवल मिट्टी के ही परमाणु नहीं होते परन्तु उसमें रोग पैदा करनेवाले अनेक कीड़े भी होते हैं, तो यह फेफड़ों में जाकर वहीं जम जाते हैं। वे रोगों के कृमि (*Germs*) बढ़ाते जाते हैं और तपेदिक, निमोनिया, खांसी, जुकाम आदि बीमारियां पैदा करते हैं। धूल के खतरे और हानि से बचने का यह उपाय है कि गर्मियों में सड़कों पर छिड़काव करना चाहिये और लोगों को सड़कों और फर्शों पर थूकना नहीं चाहिये। जुकाम या तपेदिक के रोगी का थूक रोग कृमि (*Germs*) से भरा होता है, और यदि वह रोगी फ़र्श या सड़क पर थूके तो वह सूख कर धूल बन जाता है और वह धूल दूसरे लोगों में श्वास द्वारा प्रवेश

करती है जिससे उनको जुकाम या तपेदिक हो जाती है। या तो गली के किनारे थूको या उस कागज में थूको जो केवल इसी के काम आता है। इस कागज को फेंकना नहीं चाहिये बल्कि जला डालना चाहिये। तपेदिक के रोगियों को सदा कागज या पुराने कपड़ों में थूकना चाहिये जिन्हें बाद में जला देना चाहिये।

फ़र्श को झाडने से पूर्व उस पर पहले पानी छिड़क देना चाहिये या इससे अच्छा तरीका यह है कि लकड़ी का बुरादा गीला करके फ़र्श पर छिड़क दो या धान के छिलके गीले करके फैला दो जिससे फ़र्श साफ करते समय धूल बुरादे या इन छिलकों के साथ मिल कर उठाई जाये। झाड़ू का उपयोग इस प्रकार से करना चाहिये जिससे धूल उड़ कर फैल न सके।

## तम्बाकू और मदिरा से श्वास इन्द्रियों को हानि पहुंचती है

प्रत्येक देश के लोगों में दो प्रकारकी आदतें होती है जो श्वास इन्द्रियों के लिये अत्यन्त हानिकारक हैं, अर्थात् तम्बाकू पीना और मदिरा सेवन। तम्बाकू का धुआं श्वास प्रश्वास के यंत्रों की इन्द्रियों के प्रत्येक भाग को बिगाड़ देता है। यह नाक के भीतर की झिल्ली, गले, फेफड़ों और श्वास नली की झिल्ली को फुला देता है। इससे खांसी हो जाती है। यह फेफड़ों की झिल्ली को इस प्रकार हानि पहुंचाता है कि तपेदिक और दूसरी बीमारियों के लगने की सम्भावना बनी रहती है।

जो बातें तम्बाकू के विषय में कही गई हैं वे सब शराब के विषय में भी सही उतरती हैं। जब कोई व्यक्ति मदिरा सेवन करता है तो पीने के थोडी देर पश्चात् उस के मुख से दुर्गन्धि आने लगती है। इसका कारण यह है कि जब शराब रक्त में प्रवेश करती है और फेफड़ों में जाती है तो फेफड़े उस विष से शीघ्रातिशीघ्र छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं। डाक्टर जानते हैं कि शराब पीनेवाले निमोनिया और तपेदिक के बहुत जल्दी शिकार बन जाते हैं। और एक बार जब उनको यह रोग लग जाता है तो उन लोगों की अपेक्षा वे बहुत देर में छुटकारा पाते हैं जो शराब नहीं पीते। इससे यह सिद्ध हो गया कि शराब से फेफड़ों को हानि पहुंचती है।

शराब और तम्बाकू ऐसे विष हैं जो न केवल फेफड़ों को बल्कि शरीर के प्रत्येक अवयव को बिगाड़ देते हैं।

### सार।

१- तुम्हारे घर में रात और दिन पूरी पूरी रीति से वायु का आना जाना रहे।

२. दिन के समय जितनी देर तक हो सके उतनी देर तक बाहर ताजी वायु में रहो और रात्रि में सोने वाले कमरे की खिड़कियां खोल दो जिससे ताजी वायु आती रहे। रात और दिन की वायु में कोई अन्तर नहीं है अतः रात की हवा से भय नहीं खाना चाहिये और हवा का प्रवेश रोकने के लिये दरवाजे और खिड़कियां बन्द नहीं करनी चाहिये। दरवाजे और खिड़कियां बन्द होने पर घर के अन्दर की हवा वैसी है जैसी बाहर की। रात की हवा का भय नहीं होना चाहिये परन्तु रोग देने वाले मच्छरों से डरना चाहिये। उन से बचने के लिये पलंग पर मच्छरदानी लगा लेनी चाहिये।

३. श्वास लेते समय प्रत्येक बार फेफड़ों को हवा से पूर्ण रीति से भर लो। ऐसा करने के लिये सीधे बैठना या खड़े होना उचित है। कंधों को पीछे की ओर झुकाओ। ठुड्डी को ऊपर रक्खो जिससे यह गले से न लगी रहे।

४. धूल से भरी वायु अन्दर न ले जाओ।

५. तम्बाकू का किसी भी रूप में उपयोग न करो चाहे वह हुक्का, पाइप, सिगरेट या सूंघने की नसवार हो।

६. किसी प्रकार की शराब मत पियो।

७. सदा नाक से सांस लो।

८. कमर पर कभी कस कर पेटी न बांधो।

९. प्रतिदिन कई बार लम्बी सांसे लेने की आदत डालो।

१०. कभी मुंह ढक कर न सोओ। जो लोक सोते समय अपना मुंह ढक लेते हैं वे अपने शरीर में विष भरते हैं क्योंकि फेफड़ों से निकाली हुई विषैली हवा वे फिर अन्दर ले जाते हैं, यह आदत बहुत हानिकारक है।

## उचित प्रकार के रहने के घर।

घरों को ऐसे नीचे स्थान पर नहीं बनवाना चाहिये जहां वर्षा होने से पानी मकान के नीचे इकट्ठा हो जाये। मच्छर इस पानी में अपना घर बना लेते हैं और उस घर में रहने वालों को मलेरिया हो जाता है। फिर पानी में जो कुछ गिरता है वह सड़ जाता है और इस प्रकार वह रहने के कमरों को नम और शीतल ही नहीं करता वरन् वहां पर दुर्गन्धि भी आने लगती है जिससे शरीर को हानि पहुंचती है।

मुर्गियां, सुअर, कुत्ते और भेड़ बकरियां घर में या उसके नीचे नहीं रखने चाहिये। उनका मल मूत्र घर को दुर्गन्धि से भर देता है। फिर इनके शरीर में पिस्सू और किलनी भी होते हैं जिससे घरमें रहनेवालों को रोगग्रस्त होने का भय लगा रहता है। बहुत से घरेलू जानवरों को तपेदिक होती है और इन रोग ग्रस्त जनावरों से घरवालों को बीमारी लग जानेका खतरा बना रहता है। फर्श के नीचे स्थान पर न तो जानवर रखने चाहिये और न भूसा न घास का गोदाम बनाना चाहिये। उस स्थान को खाली छोड़ देना चाहिये जिससे हवा अच्छी तरह मकान में घा आ सके जिससे चूहों, चुहियों, और कीड़ों के लिये स्थान न रहे।

अध्याय ६

# जीवन स्रोत

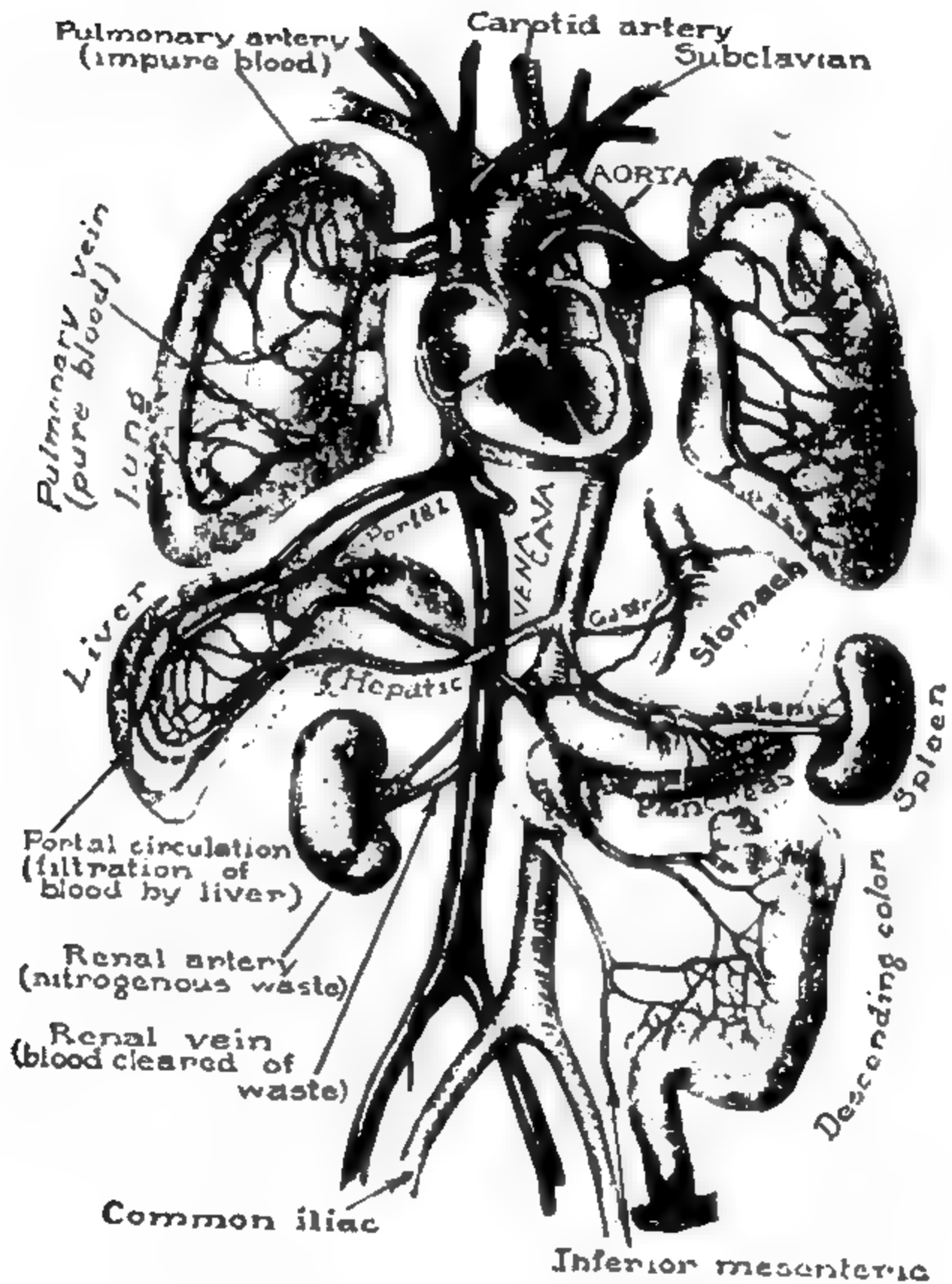
जब खुर्दबीन द्वारा रक्त की एक बूंद की परीक्षा की जाती है तब उसमें बहुत से छोटे छोटे गोल लाल कण दिखाई देते और ये लाल रज कण कहलाते हैं। इसके अतिरिक्त बहुत से छोटे सफेद कण भी रक्त की बूंद में होते हैं और इनको सफेद रक्त जल कहते हैं। जिस प्रकार छोटी छोटी गोल सी मछलियां जल में तैरा करती हैं उसी प्रकार ये रज कण और रक्त जल भी रक्त की धारा में बहते हैं।

पचा हुआ भोजन भी रक्त में मिल जाता है। रक्त को शरीर में ढुलाई करनेवाला विभाग कहा जा सकता है क्योंकि यह प्राणप्रद वायु को जो फेफड़ों द्वारा शरीर में प्रवेश करती है और पचाये हुये भोजन को जो आमाशय और आंतों द्वारा ठीक किया गया है, उन्हें शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचाती है और जिस भाग में जो कमी होती है उसकी आवश्यकता को दूर करता है। यह शरीर के प्रत्येक भाग से हानिकारक पदार्थों और हिंसक वायु को फेफड़ों, गुर्दों और त्वचा में ले जाता है जहां से वे श्वास, पसीने और मूत्र द्वारा बाहर निकाल दिये जाते हैं।

## रक्ताशय (हृदय) और रक्त वाहनियां (नाड़ियां)

रक्त रगों और नसों में निरन्तर घूमा करता है। यदि बांह की त्वचा और रक्त नली की दीवारें जो त्वचा के नीचे दिखाई देती हैं शीशे की बनी हुई होती तो नसों के भीतर इस रक्त को हम हाथ से कंधे की ओर बहते हुये सहज में ही देख सकते।

रक्ताशय के संकुचित होने से रक्त नाड़ियों में बहने लगता है। रक्ताशय मनुष्य की बन्द मुट्ठी के बराबर होता है और अन्दर से खोखला होता है वह एक ऐसे शक्तिशाली पम्प का काम देता है जिससे रक्त शरीर के प्रत्येक भाग में बहता रहता है।

पूर्ण मनुष्य का हृदय एक मिनट में प्रायः ७० बार धड़कता है। व्यायाम से यह और भी जल्दी जल्दी धड़कने लगता है। और ज्वर होने पर भी इसकी गति बढ़ जाती है, स्त्रियों का रक्ताशय पुरुष की अपेक्षा एक मिनट में आठ दस बार अधिक धड़कता है। बालक का रक्ताशय पुरुष की अपेक्षा अधिक तेजी से

रक्त परिभ्रमण प्रणाली

रक्त इन्द्रियों को खुराक पहुंचाता है और व्यर्थ पदार्थ को निकाल ले जाता है। इस पद्धति द्वारा फेफड़ों को प्राण वायु पहुंचती और प्राणान्तक वायु बाहर निकलती है।

धड़कता है, उदाहरणार्थ एक ५ वर्ष के बच्चे का रक्ताशय एक मिनट में ९० या १०० बार धड़केगा।

इस अध्याय में रक्ताशय का चित्र देखने से पता चलेगा कि रक्ताशय के ऊपर के बांये छोर से एक बड़ी नाड़ी निकलती है जिसको मलधमनी अथवा एओरटा कहते हैं। यह ऊपर को ओर जाती है और उसमें से कुछ शाखायें निकलती हैं जो रक्त को सिर और बाहुओं में पहुंचाती हैं। तब यह मुड़ कर रक्ताशय के पीछे हो जाती है और इसकी शाखायें शरीर के प्रत्येक भाग में रक्त पहुंचाती हैं।

रक्ताशय के सिकुडने पर इसका रक्त धमनियों में जाने के लिये बाध्य हो जाता है और फिर अनगिनत शाखाओं द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंच जाता है। रक्त बहते समय यह छोटी और फिर अति सूक्ष्म वाहिनियों में से होकर बहता है जो इतनी छोटी होती है कि यदि तीन हजार वाहिनियों को एक साथ रक्खा जाय तो वह एक इंच चौड़ी ही होगी। इन सूक्ष्म वाहिनियों को केश वाहिनियां कहते हैं। ये केश वाहिनियां इतनी अनगिनत और परस्पर इतनी सटी हुई होती हैं कि बाहर से बारीक सुई भी शरीर के किसी भी भाग में चुभा दी जाये तो एक या एक से अधिक केश वाहिनी में अवश्य गड़ जायेगी।

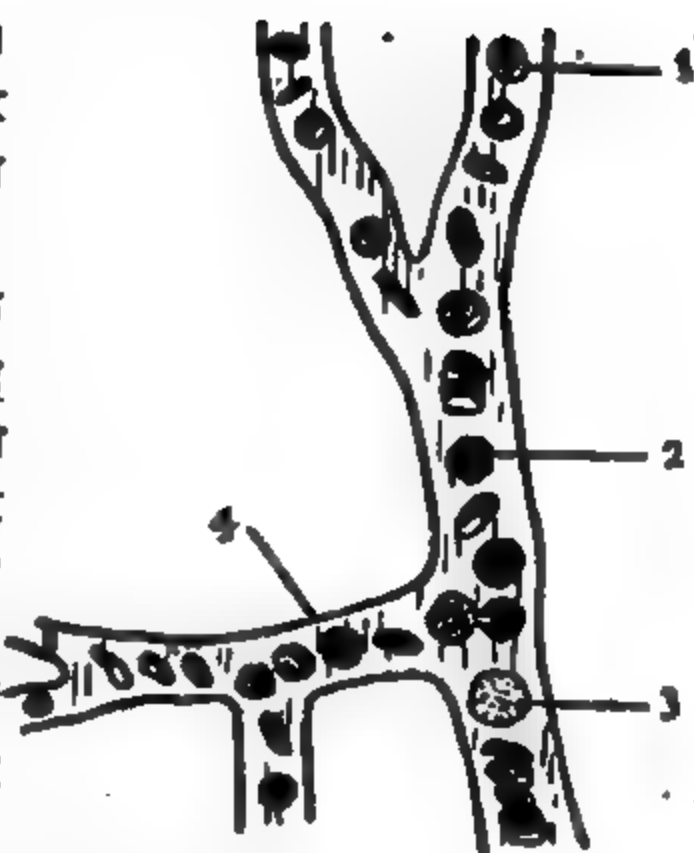
केश वाहिनियों में से रक्त बह कर पुनः रक्ताशय में वापिस लौट आता है। यदि रक्ताशय को काटें तो हम उसे दांये और बांये खंड में विभाजित देखेंगे। जो रक्त धमनियों में से बहकर वहां आया वह बांई ओर से और शरीर के सकल भागों से दांई ओर से लौट कर रक्ताशय में आया रक्ताशय के दाहिनी ओर बह कर फेफड़ों द्वारा बाहर आता है। फेफड़ों में घूमते समय यह रक्त शरीर के सब भागों से लाए हुए मल के कुछ भाग से मुक्त हो जाता है। और फेफड़ों में श्वास द्वारा वायु में प्राणप्रद वायु को भी खींच लेता है।

## रक्त में जीवन है।

यदि एक तागा कस कर उंगली पर बांध दिया जाये और उसे ऐसे ही छोड़ दिया जाये तो वह उंगली शीघ्र ही काली पड़ जायगी और कुछ ही दिनों में वह सडकर व्यर्थ हो जायेगी। इसका कारण यह है कि उंगली में रक्त का प्रवाह रोक दिया गया है। जब कभी शरीर के किसी भाग से रक्त रोक दिया जाता है तो वह भाग किसी काम का नहीं रहता। इससे यह स्पष्ट हो गया कि प्रत्येक अंग

१, २. रजकण ३ रक्त जल
४. रक्त नस की भीत

का जीवन रक्त पर ही अवलम्बित है। हजारों वर्ष पूर्व मनुष्य के रचियता परमात्मा ने स्वर्ग से कहा कि "सकल प्राणियों का जीवन रक्त में ही है।"

रक्त और हृदय में हम परमात्मा की शक्ति के कितने ही प्रमाण पाते हैं। यह हृदय है। जब बच्चा माता के गर्भ में ही होता है तभी से यह धड़कने लगता है और तब से ८० या ६० वर्ष की आयु तक एक मिनट में ७० बार धड़कता है। हमें इसके धड़कने के विषय में चिन्ता नहीं करनी पड़ती और न ही इसकी ओर ध्यान न देकर हम इसे रोक सकते हैं। रक्ताशय स्वयं चलने वाला और स्वयं काम करने वाला इंजन है। यह मनुष्य की अब तक बनाई मशीनों से कहीं अधिक अद्भुत है। हमारे सोते समय भी रक्ताशय जीवनदायक रक्त खेंच कर शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचाता रहता है। इसके धड़कने की बागडोर हमारे हाथों में नहीं है। यह स्वर्ग में परमात्मा है जिसने मनुष्य को बनाया और जो सदा इसको धड़काता रहता है चाहे हम सोते हुए हों या जागते हुए।

जब शरीर के किसी भाग में कोई चोट पहुंचती है तो रक्त ही उसका इलाज करता है। जब रोग उत्पादक कृमि शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तब ये सफेद कण रक्त जिनका वर्णन अभी किया जा चुका है निडर सिपाहियों की भांति पहरा देते हैं और उन कीड़ों को पकड़ कर नष्ट कर देते हैं। जब ये कीड़े अधिक संख्या में और अधिक विषहरे होते हैं या शराब, तम्बाकू या किसी और कारण से यह रक्त जन्तु निर्बल हो जाते हैं तब ये रक्त जन्तु कीड़ों को नष्ट करने में अशक्त हो जाते हैं।

कभी कभी खुर्दबीन द्वारा ये रक्त जन्तु रोग कृमि को पकड़ते हुए दिखाई दे सकते हैं। यद्यपि ये इतने सूक्ष्म हैं कि यदि २,५०० को पास पास रक्खें तो केवल एक इंच चौड़े स्थान पर ही समा जायेंगे, फिर भी ये विषहरे कीड़ों को पकड़ते हुए दिखाई दे सकते हैं। उनकी क्रिया से ऐसा प्रतीत होता है मानो उनमें

वृद्धि हो और इस उदाहरण में हम एक और प्रमाण पाते हैं कि परमात्मा ने मनुष्य को केवल बनाया ही नहीं है बल्कि वह उसकी जिन्दगी को सम्भालता भी है। उसने ऐसा प्रबन्ध भी किया कि शरीर अपने को नष्ट करने वाले उन विषहरे कीड़ों और दूसरे शत्रुओं से अपनी रक्षा स्वयं कर सके।

क्योंकि रक्त में ही जीवन है और वही हमारा इलाज भी करता है, तो यह आवश्यक है कि हम में अच्छा रक्त हो। वह रक्त उस भोजन से बनता है जो हम खाते हैं। यदि भोजन स्वच्छ और अच्छा है तो रक्त भी निर्मल होगा। यदि रक्त गुण और परिमाण में उचित नहीं है तो रक्त की केश वाहिनियां भूखी रहती हैं और उसके परिणाम स्वरूप शरीर का प्रत्येक भाग दुःख सहता है। बहुत अधिक मात्रा में स्वच्छ जल पीने से रक्त के मल और विषहरे पदार्थ साफ हो जाते हैं। अच्छे रक्त के लिए व्यायाम करना भी आवश्यक है। नशेवाली शराब और तम्बाकू लाल कोषाणुओं और सफेद रज कणों दोनों को हानि पहुंचाते हैं और रक्त की जीवनदायिनी शक्ति और स्वस्थ करने की शक्ति को नष्ट कर डालते हैं।

गुर्दे तथा मूत्राशय

गुर्दे दो अवयव हैं जो रीढ़ के अन्त में कमर के अंतिम भाग में स्थित हैं और प्रधान रक्त नस तथा छोटी वीना केवा से जुदा किये जाते हैं। गुर्दों द्वारा मूत्र मूत्राशय में पहुँचाया जाता है।



H. & L. F.—4 (Hindi)

अध्याय ७

# शरीर मल को किस प्रकार बाहर निकालता है

## गुर्दे ।

भाप वाला इंजन चलाने वाले लोगों को इंजन से राख और जला हुआ कोयला निकालते हुए देखना एक साधारण बात है। यह राख और जला हुआ कोयला उस जलते हुए कोयले के परिणाम स्वरूप निकलता है जिसकी आवश्यकता इंजन को चलायमान करने के लिये होती है। यदि इन को साफ न किया जावे, तो वह इंजन शीघ्र ही निरर्थक हो जायेगा और चल नहीं सकेगा। इससे पता चलता है कि हमारे शरीर के भीतर क्या होता है। हर दिन हम उसी प्रकार भोजन खाते हैं और पानी पीते हैं जिस प्रकार भाप के इंजन के चूल्हे में कोयले डाले जाते हैं। यह भोजन हमारे शरीर में जलता है और कुछ राख या व्यर्थ पदार्थ छोड़ जाता है जिसे शरीर से बाहर निकालना आवश्यक है। शरीर या उसके कुछ अवयव निरन्तर गति दशा में रहते हैं और जब कोई वस्तु गति दशा में रहती है तो उसका कुछ भाग अवश्य घिसता रहता है और जिससे व्यर्थ पदार्थ हम देखते हैं। इस व्यर्थ के पदार्थ को बाहर फेंक देना चाहिये क्योंकि यदि यह साफ न किया गया, तो यह पदार्थ विष बन कर शरीर को हानि पहुंचाता है और रोग फैलाता है। पांचवें अध्याय में यह समझा दिया गया है कि फेफड़े किस प्रकार इस विषैले पदार्थ के कुछ भाग को बाहर निकालने में सहायता देते हैं। व्यर्थ पदार्थ को शरीर से बाहर निकालने का काम गुर्दों का है।

गुर्दे सेम के आकार के दो अवयव है। ये मूत्रपिंड रीढ़ के अन्त में कमर के अन्तिम भाग में स्थित हैं, ये दोनों मेरुदंड के दोनों ओर हैं (अस्थिपिंजर के सामने वाले चित्र को देखो)। जब गुर्दों में से रक्त बहता है, तब वे सारहीन पदार्थ के कुछ भाग को छान डालते हैं। सारहीन पदार्थ और जल जो गुर्दे रक्त में से निकालते हैं, इन दोनों के योग से मूत्र बनता है। यह मूत्र एक नली द्वारा गुर्दों में बहता है जो गुर्दे से मूत्राशय तक लगी होती है और वहां पर तब तक रहता है जब तक कि मूत्र गति में नहीं आता।

प्रत्येक वयस्क पुरुष आध सेर से लेकर तीन सेर तक मूत्र बाहर निकालता है। जब कोई व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ होता है और यथेष्ठ मात्रा में जल पीता

है, तो मूत्र का रंग हल्के पीले रंग का होना चाहिये और बहुधा यह पानी के समान साफ होता है। यदि यह लाल या भूरा हो, तो यह बात स्पष्ट है कि जल बहुत कम पिया गया है।

जब ज्वर चढ़ता है तब उस की प्रत्येक बीमारी में तो गुर्दों का काम अधिक बढ़ जाता है और यह अत्यावश्यक है कि रोगी को स्वच्छ जल अधिक मात्रा में पीने को दिया जाय। पानी को उसके पास रखना लाभप्रद है जिससे रोगी बार बार बिना कष्ट के पानी पी सके। जब रोगी जल का सेवन अधिक मात्रा में नहीं करते, तो विषैला सारहीन पदार्थ बाहर नहीं निकलता और रोग बढ़ जाता है।

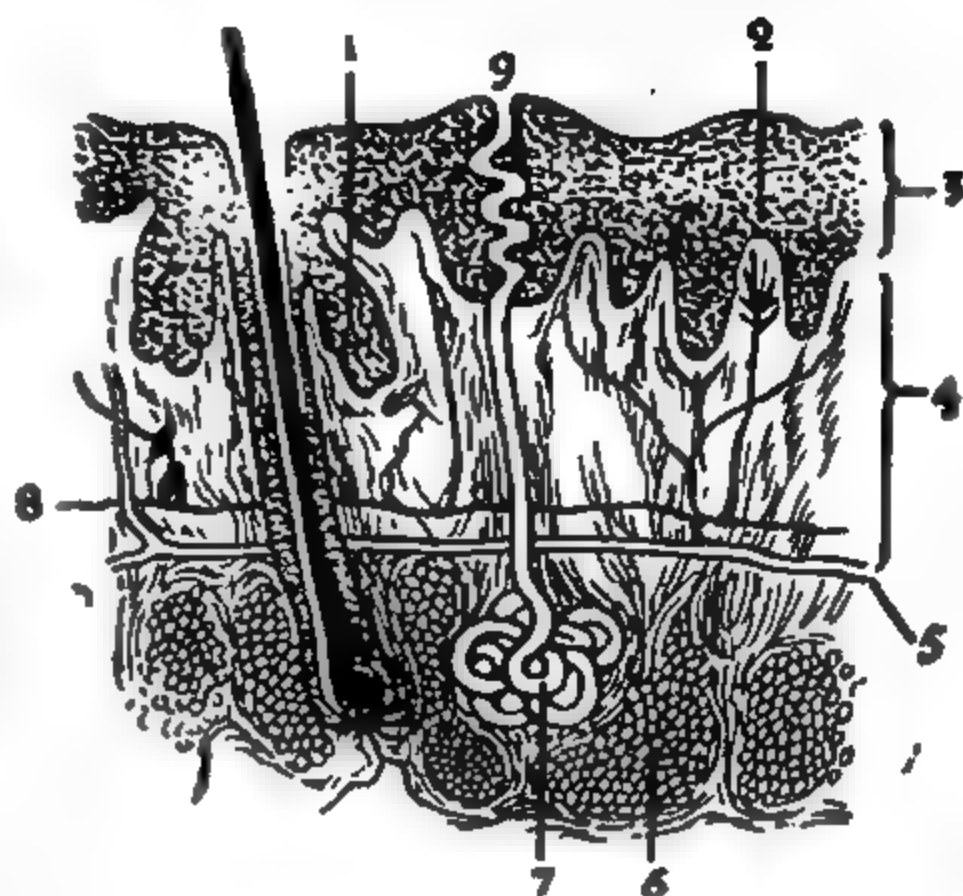
शराब, तम्बाकू, गरम मसाला, सालन और अदरक गुर्दों के लिये हानिकारक होती है। गुर्दों का यह काम है कि रक्त में जो कुछ हानिप्रद पदार्थ है जो अभी बतलाया जा चुका है उसे शरीर से बाहर कर दे। रक्त से यह हानिप्रद पदार्थ निकालते समय गुर्दों को भी एक प्रकार का कष्ट होता है जैसा कि एक दुष्ट बदमाश व्यक्ति से दूसरे लोगों की रक्षा करने के लिये जब सिपाही उसे गिरफ्तार करता है तो उससे सिपाही को चोट लगने की भी आशंका बनी रहती है।

## त्वचा

त्वचा अर्थात् चमड़ी शरीर के ऊपरी भाग को कहते हैं जिससे शरीर के भीतर के अंगों की रक्षा होती है। इस की उपमा एक उस अस्तर से हो सकती है जिसमें ऊपर की और अन्दर की दो परतें होती हैं। अकस्मात जब खौलता हुआ पानी त्वचा पर गिर जाता है तो छाले इन दो परतों के बीच में से निकालते हैं

त्वचा की भीतरी परत में असंख्य छोटी छोटी पसीने की ग्रन्थियां होती हैं। इनसे प्रत्येक में एक नली होती है जो त्वचा के ऊपर तक पहुंचती है। यदि हाथ गर्म है तो उंगली को छोर पर दबाने से छोटी छोटी पसीने की बूंदें नली के मुंह पर दिखाई देंगी। पसीना केवल पानी ही नहीं है बल्कि इसमें नमक और सारहीन पदार्थ भी मिले रहते हैं। ये सारहीन पदार्थ मूत्र के सारहीन पदार्थों के समान होते हैं।

यदि गुर्दे और त्वचा इन सारहीन पदार्थों को बाहर न निकाले, तो शीघ्र ही स्वयं विष फैल जायेगा। त्वचा ही इन विषैले पदार्थों के बहुत बड़े भाग को

बाहर निकालती है। यदि त्वचा पर किसी प्रकार का रंग या वार्निश कर दिया जाये जिससे पसीना बाहर न निकलने पाये, तो कुछ घंटों में मृत्यु हो जायेगी। बहुत से लोग सोचते हैं कि पसीना जब त्वचा के ऊपर दिखाई दे तभी पसीना निकलता है। यह एक गलती है। शरीर की प्रत्येक ग्रन्थि में से निरन्तर पसीना निकलता रहता है, परन्तु बहुत बार धीरे धीरे आने पर वह एकदम उड़ जाता है अतः वह दिखाई नहीं देता। गर्मी और व्यायाम से अधिक पसीना निकलता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिये थोड़ा व्यायाम करना उचित है जिससे पसीना अच्छी तरह निकलें, इससे केवल त्वचा ही स्वस्थ और स्फूर्तिदायक नहीं रहती बल्कि रक्त भी साफ और निर्मल रहता है।

त्वचा के भीतरी भाग।

१. २. दो प्रकार के नसों का अन्तिम छोर ३. बोध रहित त्वचा, ४. असली त्वचा, ५, धमनी ६. वसा की स्नायु, ७. पसीने की ग्रंथि, ८. नस, ९. पसीने के छिद्र।

भली भांति स्वतन्त्रता से पसीना निकलने के पश्चात् जब वह सूख जाता है, तो त्वचा पर नमक की पतली सी तह जम जाती है। यह नमक पसीने के साथ आता है। इस नमक के साथ दूसरे सारहीन पदार्थ मिले रहते हैं। यदि शरीर को धोया न जाये तो इन सारहीन पदार्थों के कारण त्वचा और कपड़ों से एक प्रकार की दुर्गन्धि आने लगती है। त्वचा पर नमक, सारहीन पदार्थ, और धूल जमी रहती है, यदि इनको स्नान करके दूर न किया जाये तो पसीने के सब छेद बन्द हो जाते हैं और पसीने की ग्रन्थियां अपना काम ठीक तरह से नहीं कर सकती। अतः विषैला पदार्थ रक्त में इकट्ठा होता रहता है और बीमारी आ जाती है। उष्ण देशों में प्रत्येक व्यक्ति को रोज सारा शरीर धोना चाहिये। शीत ऋतु में भी सप्ताह में दो या तीन बार स्नान कर लेना चाहिये।

स्वच्छता के लिये गरम पानी और साबुन का उपयोग करना अच्छा है। ठंडे पानी से स्नान करने के पश्चात् तौलिये से शरीर को खूब रगड़ कर पोंछने से शरीर को शक्ति और स्फूर्ति मिलती है और सर्दी तथा दूसरे रोग शीघ्र ही आक्रमण नहीं कर सकते। ठंडे पानी से नहाने का सब से अच्छा समय प्रातःकाल है। जब थके हुये हो या जब शरीर गर्म हो तो कभी ठंडे पानी से स्नान नहीं करना चाहिये, और न ही भोजन खाने के बाद ही ठंडे या गरम जल से स्नान करे। जब मौसम बहुत गर्म हो और त्वचा को ठंडा करने के लिये स्नान करना हो तो फव्वारे का उपयोग करना अति उत्तम है।

यह आवश्यक है कि स्वस्थ लोग रोग से दूर रहने के लिये प्रतिदिन स्नान करें। यह और भी आवश्यक है कि बीमार रोज स्नान करें क्योंकि बीमारी के समय जो सारहीन पदार्थ त्वचा पर जमा हो जाता है, वह स्वस्थ रहने की दशा की अपेक्षा अधिक होता है परन्तु यह अधिक विषैला भी होता है। बहुत से बीमार लोग प्रतिदिन स्नान करने के परिणाम स्वरूप शीघ्र ही स्वस्थ हो जाते हैं। यदि बीमार को ठीक तरह से स्नान कराया जाये तो उसे सर्दी लगने का डर नहीं रहता। पानी गरम होना चाहिये। प्रथम दाहिना हाथ धोओ पोंछो और ढकदो, फिर छाती के सामने का भाग धोओ और पोंछ कर ढंक दो फिर इसी प्रकार सारे शरीर को धोओ। इस प्रकार रोगी को ठंड लग जाने का कोई भय नहीं रहेगा।

## वस्त्र।

कपड़े जलवायु के अनुसार ही पहनने चाहिये। जो कपड़े शरीर का स्पर्श करते हैं। उनको जल्दी जल्दी बदलना आवश्यक है। गर्म मौसम में इसको प्रतिदिन धोना और बदलना चाहिये, नहीं तो कम से कम तीसरे दिन तो अवश्य ऐसा करना चाहिये। पसीने और चमड़ी की तेल ग्रंथियों से जो सारहीन पदार्थ निकलता है उस से वस्त्र मैले हो जाते हैं और न केवल दुर्गंधि ही निकलती है वरन् इसके त्वचा में खुजली भी होने लगती है और फुंसियां फोड़े आदि निकलने लगते हैं। इस गन्दगी से यह विषैला पदार्थ फिर शरीर में लौट आता है और बहुत हानिप्रद सिद्ध होता है।

## बाल और त्वचा के तेल की ग्रंथियां

प्रत्येक बाल की जड़ पर एक छोटी गांठ होती है जिस में तेल निकलता है। यह तेल त्वचा के ऊपर आ जाता है और उसे सूखने या उसमें झुर्रियां

नहीं पड़ने देता। यह तेल बालों को भी चिकना करता रहता है। सिर के बालों को चिकना रखने और उन्हें जल्दी जल्दी बढ़ाने के लिये सब से उत्तम उपाय यह है कि इन्हें प्रति दिन ब्रश से अच्छी तरह झाड़ो। समय समय पर इन्हें गरम पानी से धोकर और साबुन से इनकी धूल और तेल को भी साफ करना चाहिये।

## गंजापन

रूसी हो जाने से गंजापन होता है। त्वचा की तेल की ग्रंथियों में कीड़े पड़ने से रूसी होती है। यह बीमारी ब्रशों और कंघों से होती है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपना ब्रश और कंघा अलग अलग रखना चाहिये और दूसरों के ब्रश का और कंघे का उपयोग नहीं करना चाहिये। सदैव टोपी पहने रहने से भी सिर गंजा हो जाता है। उस का एक और कारण बहुत अधिक मात्रा में तेल डालना भी होता है जैसा कि प्रायः स्त्रियां करती है। यदि प्रतिदिन बाल ठीक तरह से स्वयं ही संवर जाया करें तो तेल लगाना बिल्कुल व्यर्थ है। रूसी हो जाने पर या बाल झड़ने लगे तो उसको रोकने का एक उपाय यह है मुट्ठी भर पिसा हुआ नमक बड़े जोर से सिर पर मलो कि चमड़ी लाल पड़ जाय। उसके बाद नम्बर पांच के नुस्खे के अनुसार कोई मरहम या नं छः के अनुसार कोई तेल प्रतिदिन सिर पर मलो।

## स्पर्शेंद्रिय

जब हम किसी वस्तु पर हाथ रखते हैं तो हम कहते है कि हमने उसे अनुभव किया है। हमारी त्वचा में अनगिनत तन्तु फैले हुए हैं और जब हमारे शरीर का कोई अवयव किसी वस्तु का स्पर्श करता है तो हम उसे अनुभव करते हैं। जब इन इन्द्रियों में इस प्रकार की कोई भी घटना घटती है तो तत्क्षण मस्तिष्क में उसका संदेश पहुँच जाता है और हमें पता चल जाता है कि वस्तु गरम है या ठंडी, खुरदरी है या चिकनी, हल्की है या भारी।

स्पर्शेन्द्रिय का ज्ञान अच्छी तरह बढ़ाया जा सकता है और एक अंधेकी भांति उठे हुए अक्षरों को केवल छूने द्वारा एक व्यक्ति उन्हें पहचान सकता है। त्वचा में इन ज्ञान तन्तुओं को हमारे निर्माता ने शरीर की रक्षा के निमित्त बनाया और इससे मनुष्य हस्तकला और दूसरी कलाओं में परिपक्व हो सकता है। यदि त्वचा में यह ज्ञान न होता तो कोई वस्तु हमारे शरीर के किसी भाग को जलाती या काटती, परन्तु फिर भी हमें उसका आभास नहीं होता हम स्पर्शेन्द्रिय ज्ञान के बिना हम जो अनगिनत काम निरन्तर अपने हाथों से करते हैं, वे नहीं कर पाते।

त्वचा के इतने मुख्य काम हैं और एक व्यक्ति की स्वास्थ्य और सुन्दरता इसी पर निर्भर है, अतः इसे अच्छी दशा में रखना चाहिये। इसे न केवल स्नान करके ऊपर से ही साफ रखना चाहिये बल्कि तम्बाकू आदि अन्य हानिकारक पदार्थों के उपयोग का निषेध करे जिसे त्वचा को बड़ी कठिनाई से बाहर निकालना पड़ता है इसे अन्दर से भी स्वच्छ रखना चाहिये।

## नाखून

उंगलियों के नाखून उंगलियों के छोर को सुरक्षित रखते हैं और सूक्ष्म पदार्थों को उठाने में हमारी सहायता करते हैं। इन नाखूनों को काटते रहना चाहिये जिससे ये उंगलियों के छोर से बाहर न निकलें। जब नाखून से त्वचा खुजलाई जाती है तो वह स्थान प्रायः पक जाता है। हैजे तथा दूसरे रोगों के कृमि नाखूनों में रह सकते हैं और भोजन खाते समय या किसी और वक्त जब उंगलियां मुंह के अन्दर जाती हैं तब ये कृमि पेट के अन्दर आ सकते हैं और हैजा या दूसरे रोग पैदा कर सकते हैं। नाखूनों को ठीक तरह से काटने पर भी जो धूल उनके भीतर जम जाती है उसे चाकू या लकड़ी से साफ करना चाहिये।

अध्याय ८

# शरीर किस प्रकार चलता है

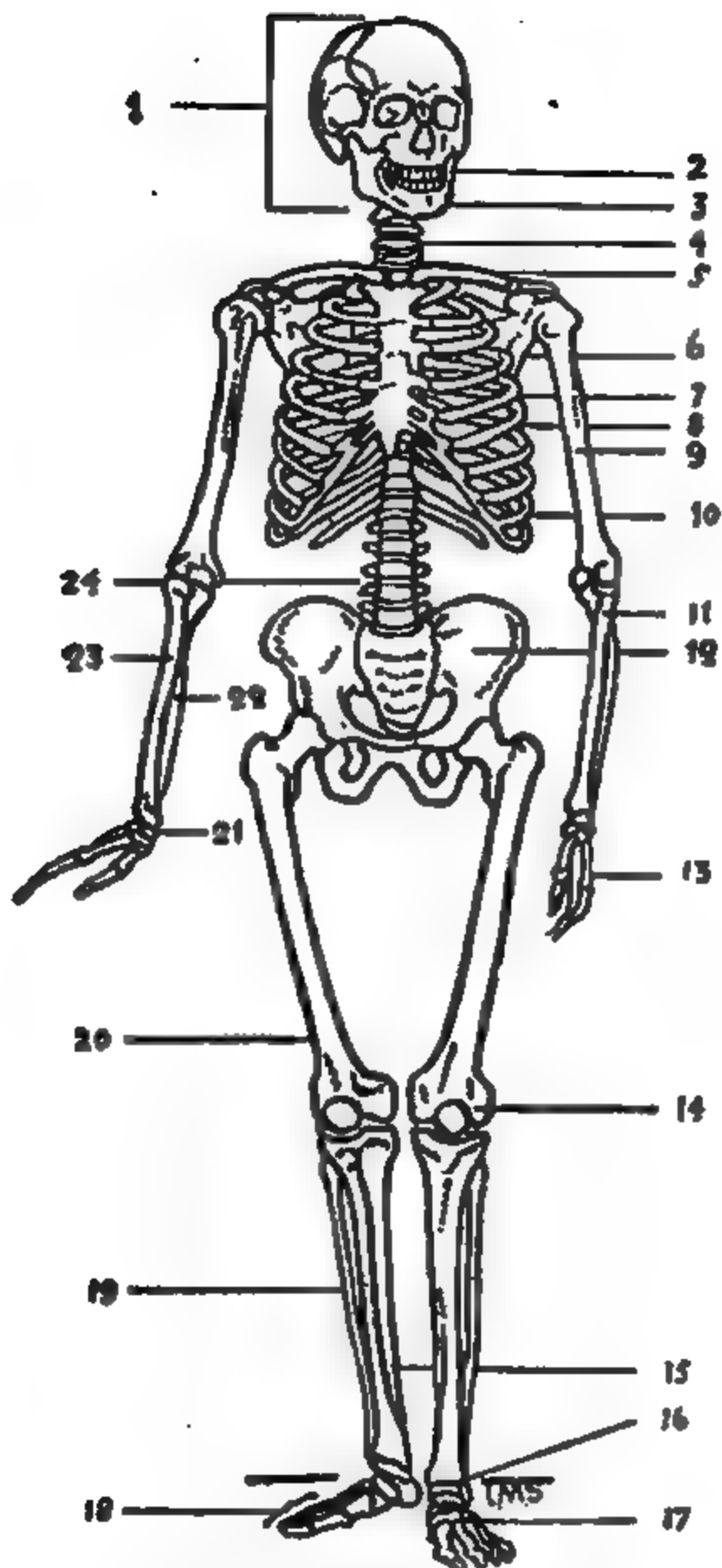
अगले पृष्ठ पर दिया चित्र अस्थिपिंजर का है। अस्थिपिंजर में २०६ हड्डियां होती हैं। जीवित मनुष्य में ये २०६ हड्डियां होती हैं और उनमें रक्त और नसें होती हैं। अस्थि पिंजर द्वारा मनुष्य का आकार बनता है और मनुष्य को सीधा खड़े रहने की शक्ति मिलती है। बिना अस्थिपिंजर के मनुष्य सीधा खड़ा नहीं रह सकता था और न ही सीधा होकर चल फिर सकता था, बल्कि उसे कीड़ों की भांति रेंगने के लिये बाधित होना पड़ता।

अस्थि पिंजर के विभिन्न भागों का ध्यान से अध्ययन करने से पता चलेगा कि प्रत्येक अवयव कैसी विचित्रता से अपने मुख्य काम के लिये बनाया गया है।

जांघ की लम्बी हड्डी

उदाहरण के लिये खोपड़ी का पोल एक बड़ी गेंद के समान कुछ कुछ गोल है। यह भीतर से खोखला है जहां मस्तिष्क के लिये स्थान बन सका है और जहां वह सुरक्षित है। छाती का पोल एक खोखले सन्दूक के समान है जहां रक्ताशय और फेफड़े सुरक्षित रहते हैं।

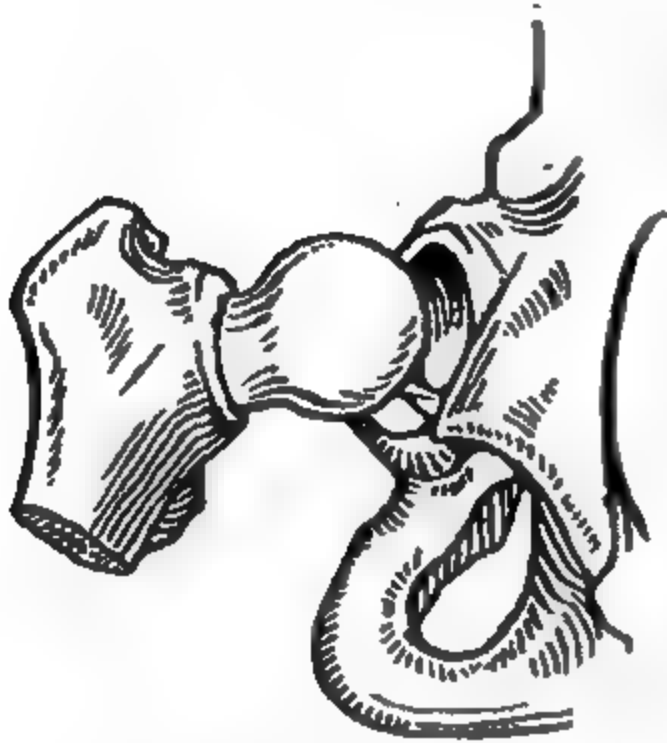
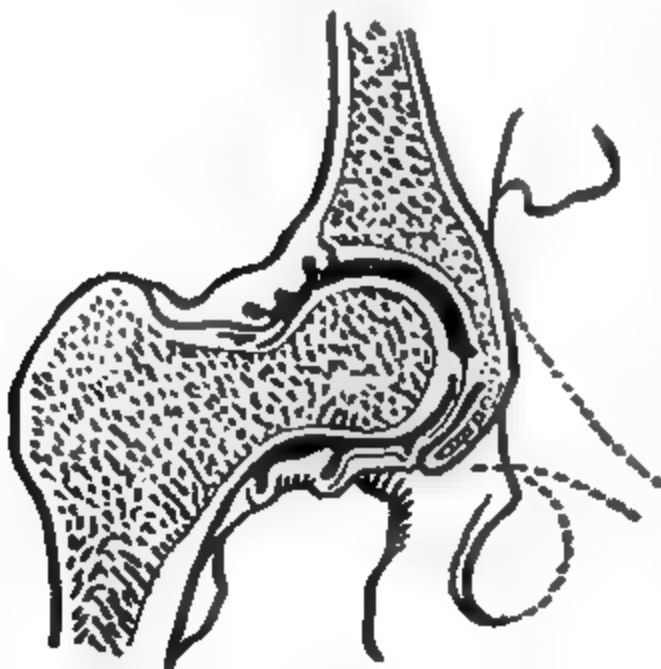
पैरों और हाथों की हड्डियां लम्बी और पतली होती हैं और इस कारण हम स्वतंत्रता से जल्दी अपने हाथ पैर हिला सकते हैं।

शिशु की हड्डियां बड़ी कोमल होती हैं और इस कारण उन का विशेष ध्यान रखना चाहिये जिससे वे कुडौल न हो जाय। यदि पैदा होने के पश्चात् बच्चे को एक ही ओर लिटाये रक्खो, तो उसका सिर बेढंगा हो जायेगा। बच्चे को कुछ घंटों तक एक ओर लिटाये रखना चाहिये और फिर दूसरी ओर। यदि

१, खोपड़ी २, ३. जबड़े, गर्दन का जोड़ ५. हंसली ६. कन्धे की हड्डी ७,८,१०. पसलियां ९. बाजू की हड्डी ११. पहुंचे की हड्डी १२. कूल्हे की हड्डी १३. उंगलियों की हड्डी १४. घुटने की चपनी १५. पिंडली की हड्डी १६. टखने १७. तलवे की हड्डियां १८, पांव के अंगूठे और उंगलियों की हड्डियां १९. पिंडली की हड्डी २१. कलाई की हड्डी २२. बांह की निचली हड्डी २३. बांह के ऊपर की हड्डी २४. रीढ़ ।

छोटे बच्चे को बहुत जल्दी ही उसके पैरों पर खड़े कर दिया जाये तो उसके पैर झुक जायेंगे। स्कूलों में बच्चों के लिये कुर्सियां ऐसी होनी चाहियें जिससे वे पीठ का सहारा लगा सकें वे इतनी नीची होनी चाहिये जिससे उनके पैर आराम कर सकें। बहुत से बालकों की कमर झुकी हुई होती है क्योंकि पाठशाला की कुर्सियां ऊंची और बिना पीठ के सहारे के होती हैं।

कूल्हे का चूलदार जोड़: जांघ तथा बस्ति

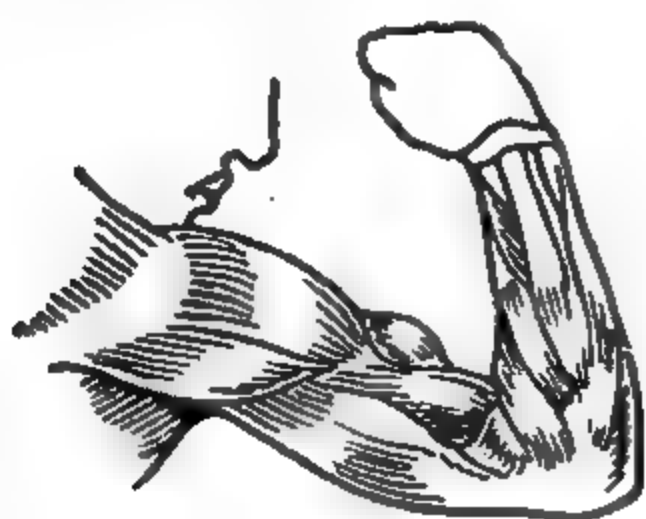
जब बच्चा धीरे धीरे बढ़ता है और उसकी हड्डियां छोटी और निर्बल होती हैं तो इसका कारण यह होता है कि उसे भोजन पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल रहा है। उन्हें उस प्रकारका भोजन देना चाहिये जिससे उनकी हड्डियां बनें जैसे गेहूं के बने हुये पदार्थ, मटर, सेम, दाल साग और इनके साथ गाय या बकरी का दूध यथेष्ट मात्रा में देना चाहिये।

जहां दो हड्डियां मिलती हैं वहां एक जोड़ बन जाता है इनमें से कुछ जोड़ जिस प्रकार उंगलियों के जोड़ होते हैं कब्जा नुमा जोड़ कहलाते हैं क्योंकि उंगलियों को हम दरवाजे की भांति बन्द और खोल सकते हैं। कंधों के जोड़ दूसरी तरह के हैं। यह केवल हाथ को हिलने डुलने ही नहीं देता बल्कि उसे एक गोलाकार में घुमाने की क्षमता भी देता है।

बस्ति में जांघ की हड्डी, हड्डियों की। मज्जा का चित्र

उस स्थान पर जहां दो हड्डियां जोड़ बनाने के लिये आपस में मिलती हैं वे परस्पर पुष्ट सन्धि बन्धनों द्वारा जुड़ी हुई होती हैं। कभी कभी जब ये जोड़ बलपूर्वक हिलाये जाते हैं, तब ये सन्धि बन्धन ढीले पड़ जाते हैं। इसी को हम मोच कहते ह।

कभी कभी हड्डियां टूट जाती हैं। यदि टूटी हड्डी का ठीक तरह से ध्यान रक्खा जाय तो वह अपने आप उसी प्रकार जुड़ जायेगी जैसे पेड़ की टूटी हुई डाल स्वयं जुड़ जाती है। अध्याय १७ में मोच आ जाने और हड्डी टूट जाने की चिकित्सा बताई गई है।

## मांसपेशी।

यदि त्वचा और उसके नीचे की चर्बी निकाल दी जाये तो शरीर का आकार वैसा ही दिखाई देगा जैसा कि मांस पेशी के लिये उदाहरण के चित्र में

बांह की पेशियां।

दिया गया है। जीवित पेशी लाल होती हैं। गाय या बकरी की लाल मांस पेशी होती है। शरीर में लगभग ५०० पेशियां हैं और ये आकार और परिणाम में विभिन्न हैं। मांसपेशी के चित्र को देखकर पता चलेगा कि कुछ गोल हैं कुछ लम्बी और कुछ छोटी हैं।

दाहिना हाथ बांये बाजू के ऊपर रख कर सामने की ओर हाथ झुकाओ ऐसा करने से तुम उस बड़ी पेशी का अनुभव करोगे जो हाथ घुमाती है। जब कोई व्यक्ति कुछ चाहता है तो उसके निचले जबड़े को उठाने वाली पेशी की गति विधि कपटियों पर दिखाई देती है। पेशियां अंगों एवं शरीर के दूसरे भागों को गति वश में लाने का काम करती हैं।

यह बात नहीं कि जब हम चलते फिरते हों तभी पेशी को काम करना पड़ता हो, बल्कि सीधे खड़े होते समय भी पेशी को निरन्तर संकुचित होना पड़ता है। बहुत से लोग खड़े हुए या बैठते समय पीठ की पेशी को ढीला कर देते हैं जिसके परिणाम स्वरूप पीठ में कूबड निकल आता है और कंधे आगे की ओर झुक जाते हैं। यह न केवल मनुष्य को कुरूप बनाता है बल्कि इससे छाती के पोल की दीवार फेफड़ों को दबाने लगती है जिससे लम्बी सांस लेना कठिन हो जाता है कुर्सी पर बैठते समय या पढ़ने की मेज पर झुकते समय शरीर को सीधा

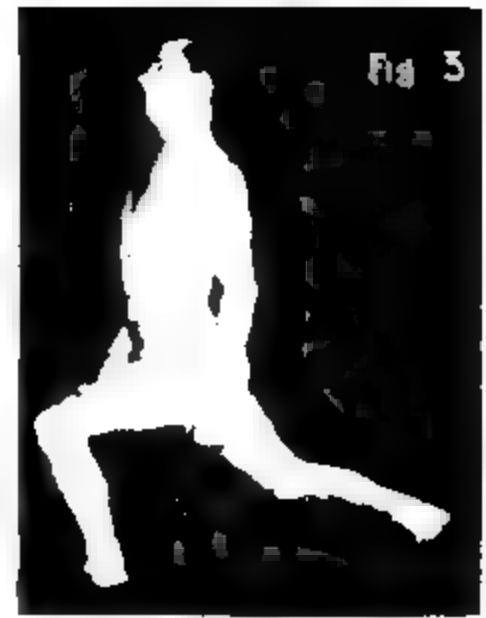
रखना चाहिये। खड़े होते समय अपनी पूरी लम्बाई पर खड़े होना चाहिये जिससे ऐसा प्रतीत हो मानों सिर के ऊपर रक्खी हुई किसी वस्तु को उठाना चाहते हो।

सिर तथा गर्दन की मांसपेशियां

ठुड्डी गर्दन के सामने उठी रहे, छाती सामने की ओर उभरी रहें। पेट के सामने की दीवार बाहर की ओर न निकलने पाय वरन् पीछे की ओर ही ढकेलना चाहिये।

सीधे बैठने या खड़े होने का महत्व ठीक तरह से यहां नहीं दिया जा सकता। हम उचित भोजन खाकर अपना रक्त बहुत स्वच्छ बनाये रक्खें, परन्तु यदि ठीक न खड़े रहने या बैठने की आदत पड़ गई तो रक्त तन्तु शरीर के सम्पूर्ण भागों में यथोचित रीति से रक्त का दौरान कभी नहीं कर सकते और फिर रोगी हो जाना निश्चित है। माता पिता और अध्यापक को और देखते रहना चाहिये कि बच्चे सीधे बैठें और सीधे ही खड़े हों।

## कसरत से पेशियों का विकास होता है।

शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली बनाने के लिये कसरत करना नितान्त आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि जिस मशीन का उपयोग नहीं किया

## स्थिति सुधारनेवाले व्यायाम

चित्र नं १ : फर्श का डंड——इसको कड़ी पीठ बनाके करना चाहिये । कूल्हों को मत झुकाओ । देह को इतना झुकाओ कि फर्श को छूने लगे फिर हाथ की लम्बाई के बराबर ऊपर उठाओ ।

चित्र नं २ : उठ बैठने का डंड——अपने हाथों को फैलाते हुये पीठ पर लेटे हुये आरम्भ करो । फिर पेट की पेशियों को सिकोड़ कर उठ बैठो और अपनी हाथ की उंगलियों से पैर की उंगलियों को छूओ । पांवों को बराबर सीधा रखो ।

चित्र नं ३ : टांग की पेशियों का व्यायाम—बाहों को पैर की ओर घुमाओ और आगे की ओर झुको ।

चित्र नं ४ : छातीकी पेशियोंका व्यायाम——फर्शपर पीठके बल लेटजाओ । छाती के ऊपर बाहों को घुमाओ ।

चित्र नं. ५ : कंधे का व्यायाम—पावों को फैलाओ और कमर झुका कर भुजाओं को फर्श की ओर लाओ ।

जाता उसमें जंग लगने लगता है और फिर वह किसी काम की नहीं रहती। यही दशा हमारे शरीर की भी है। यदि हम कई हफ्ते तक बड़े रहें या सिर्फ लेटे रहें और अपनी टांगों को काम में न लाये तो वे इतनी निर्बल हो जायेंगी कि खड़े होना या चलना असम्भव हो जायेगा। यदि हम कसरत न करें तो पेशियां इतनी छोटी और कोमल हो जायेंगी, पाचन शक्ति कमजोर हो जायेगी और रक्त में इतनी शक्ति नहीं रहेगी कि हमारे शरीर के भीतर जो रोग के कीड़े घुस आये हैं, उनका नाश कर सकें।

कसरत करते समय हृदय जल्दी जल्दी धड़कने लगता है, इस कारण शरीर के प्रत्येक भाग को रक्त पर्याप्त मात्रा में मिलने लगता है। कसरत करते वक्त लोग जल्दी जल्दी श्वास लेते हैं और इस प्रकार प्राणपद-वायु शरीर के प्रत्येक अवयव में पहुंच जाती है। एक पुरानी कहावत है 'शरीर स्वस्थ तो मस्तिष्क भी स्वस्थ।' यदि शरीर की पेशियां कसरत न करें तो मस्तिष्क भी कमजोर हो जाता है। यदि कोई अच्छी स्मरण शक्ति का इच्छुक हो और ध्यान लगा कर पढ़ना और याद रखना चाहता हो, तो उसके शरीर की पेशियों को प्रतिदिन कसरत करवानी चाहिये।

लोहार की बांह लम्बी और पुष्ट इसलिये होती है कि वह निरन्तर उससे काम करता रहता है। पहाड़ी कुलियों की टांगे इस कारण से लम्बी और शक्तिशाली होती हैं क्योंकि वे अधिक चलते फिरते हैं। प्रत्युत बहुतसे छात्रों और व्यापारियों के हाथ, टांगें और सारा शरीर बहुत कमजोर रहता है क्योंकि वे अधिक बैठते हैं और अपने हाथ और टांगों से कसरत नहीं करते। बहुत से लोग सोचते हैं कि शिक्षित लोगों के लिये काम करना आवश्यक नहीं है और केवल कुली वर्ग को ही अपने हाथों से काम करना चाहिये। यह बहुत बड़ी ग़लती है। शारीरिक परिश्रम इज्जत वाला काम है। शारीरिक कसरत लड़कियों और स्त्रियों के लिये भी उतना ही आवश्यक है जितना कि लड़कों और पुरुषों के लिये। प्रत्येक व्यक्ति को नरम कमजोर पेशी होने पर शर्म आनी चाहिये।

जब ईश्वर ने मनुष्य को बनाया, तो वह जानता था कि शरीर को शक्तिशाली और स्वस्थ रखने में किस चीज की आवश्यकता पड़ती है, अतः शरीर के पोषण के लिये उसने न केवल भोजन किया, वरन् उसने यह भी शर्त रक्खी कि भोजन प्राप्त करने के लिये मनुष्य को काम करना चाहिये और शारीरिक परिश्रम भी करना आवश्यक है। बाद में उसने कहा तू अपने पसीने की रोटी खायेगा। जो व्यक्ति प्रतिदिन भोजन तो करता है परन्तु हाथ और

पैरों की पेशियों के लिये कसरत नहीं करता वह स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण नियम तोड़ रहा है, और उसे उसको सजा निर्बल और रोगी शरीर के रूप में अवश्य भुगतनी पड़ेगी। व्यायाम नाना प्रकार के होते हैं परन्तु उसके सर्वोत्तम स्वरूप बागीचा बनाना या बढ़ई का काम जैसे साधारण कर्म हैं। चलना, दौड़ना तैरना भी व्यायाम को अच्छी विधियां है।

कुछ देर तक अपने पढने की मेजों पर चुपचाप बैठे रहने के पश्चात् बच्चों का श्वास प्रश्वास धीमा पड़ जाता है और, प्रत्येक बार सांस अन्दर ले जाते समय बहुत कम हवा फेफड़ों में जाती है दिमाग ठीक से काम नहीं करता और बच्चा भली भांति पढ लिख नहीं सकता इस कारण मास्टरों को बच्चों को बीच बीच में छुट्टी दे देनी चाहिये जिससे वे बाहर निकल कर दौड़ें और खेलें इस प्रकार के खेल और मनोरंजन के अतिरिक्त श्वास प्रश्वास और अंगो को फैलाने का अभ्यास दोपहर से पूर्व ३ या ४ मिनिट के लिये एक दो बार और दोपहर में फिर एक आध बार बच्चों को करवाना चाहिये ऐसी कसरतों से रक्ताशय जल्दी जल्दी धड़कने लगता है और बच्चे जल्दी जल्दी लम्बी श्वासें अन्दर ले जाते हैं और इस कारण उनका मस्तिष्क और भी तेजी से काम करने लगता है।

## शक्ति बढाने के लिये कसरतें।

प्रत्येक व्यायाम सीधे खड़े रहने की स्थिति से आरम्भ होता है एड़ियां साथ हों, दोनों पैर एक दूसरे से ६० डिगरी के कोन पर हों शरीर कमर पर सीधा हो और थोड़ा आगे की ओर झुका हुआ हो। कंधे चौकोर शक्ल में हों, और हाथ स्वाभाविक रूप से नीचे लटक रहे हों। प्रत्येक क्रिया धीरे धीरे और तरीके से की जाये, जल्दी या असावधानी से कोई कसरत न हो। पहले के तीन व्यायाम बहुत साधारण ढंग के हैं, पहला अपने हाथ सीधे एक लाइन में उठाओ, फिर उन्हें सीधे सिर के ऊपर ले जाओ और फिर धीरे धीरे उन्हें नीचे कर लो। दूसरा हाथ ऊपर उठाओ और कोहनियों को पीछे करके हाथ कमर पर रख लो और फिर दोनों ओर उन्हें नीचे करो। तीसरा एक बार फिर हाथों को ऊपर उठाओ और फिर कोहनियों को पीछे करके गर्दन के पीछे दोनों हाथों की उंगलियों को छुओ। प्रत्येक कसरत को कई बार दोहराओ।

दूसरा व्यायाम निम्नलिखित रूप से करो।

**पहला व्यायाम** :—दोनों हाथ एक रेखा में ऊपर उठाओ, हथेलियों को ऊपर की ओर उठा कर बांहों को जितना हो सके उतना पीछे ले जाओ, इस स्थिति में धीरे धीरे एक से दस तक गिनो और गिनने के बाद एक गोलाकार हाथ से बनाओ जो बारह इंच के दायरे में हो। बाहों को कड़ा रहना चाहिये और कंधों को एक सीध में रहना चाहिये। फिर इसकी दूसरी स्थिति में आकर दस बार यही दोहराओ। (पहला खाका देखो)

Fig. 2

**दूसरा व्यायाम** :—पहले की भांति अपने हाथ ऊपर सीधी लाइन में उठाओ। तब लम्बी सांस लेते हुए हाथों को ४५ डिगरी के कोन पर इस प्रकार घुमाओ और एड़ियां भी ऊपर उठाओ जिससे केवल पंजों के बल पर ही खड़े रह सको। तब धीरे धीरे सांस निकालते समय, पहले की ही स्थिति में आ लौटपस आओ, पांव पूरे धरती पर जम जायें और हाथ सीधे रह जायें। रहे कि हाथ ४५ डिगरी पर जम जायें और हाथ नीचे रह जायें। यह स्मरण रहे कि हाथ ४५ डिगरी से ऊपर न उठें और वापस आते समय सीधी लाइन से नीचे न आवें। यह दस बार करो। (देखो चित्र २)

**तीसरा व्यायाम** :- हाथों को उसी प्रकार सीधा उठाओ और फिर गर्दन के पीछे करो जिससे उंगलियां परस्पर एक दूसरे को छूती रहें और घुटने पीछे की ओर जमे रहें। ऐसी स्थिति खेंच में धीरे धीरे शरीर को आगे की ओर जितना हो सके उतना झुकाओ। फिर पहले की भांति सीधे खड़े हो जाओ और पीछे की ओरमुड़ो। ऐसा करते समय झटके के साथ आगे पीछे नहीं झुकना चाहिये और जल्दी जल्दी भी नहीं करनी चाहिये। इस सारी क्रिया को दोहराओ, आगे, झुको, फिर सीधे खड़े हो जाओ और फिर पीछे की ओर झुको। पांचवी बार ऐसा करो। (देखो चित्र ३)

Fig. 4

**चौथा व्यायाम** : हाथों को पहले की भांति उठाओ। दाईं हथेलीको ऊपर उठाओ, फिर बांया हाथ उठा कर और बांया हाथ झुकाओ जब तक दांया हाथ किनारे पर नहीं

आ जाता और बांया सीधा सिर के ऊपर नहीं पहुंच जाता। फिर कमर की ओर अपना शरीर धीरे धीरे दोनों ओर झुकाओ, दांया हाथ दांई टांग पर जा सके या घुटने के नीचे तक पहुंच जाये और बांया हाथ सिर के ऊपर अर्ध गोलाकार के रूप में झुके यहां तक कि उंगलियां दांये कान का छूने लगें। फिर पहले की स्थिति में आ जाओ और दूसरी ओर उसी क्रिया को दोहराओ, बांया हाथ बांई टांग पर रुक जाये, दांया हाथ अर्ध गोलाकार के रूप में ऐसा झुके कि बांये कान को छूने लगे यह पांच बार करो। (देखो चित्र ४)

**पांचवा व्यायाम:** (अ) हाथ पहले की भांति सीधे ऊपर उठाओ। बांये पैर को दांये पैर से १२ इंच के अन्तर पर रक्खो। धीरे धीरे मुट्ठियों को झुकाओ और बांहों को कोहनियों के नीचे झुकाओ। फिर मुट्ठियों को ऊपर उठा कर बगलों में दबाओ और सिर को इस प्रकार पीछे की ओर झुकाओ यहां तक कि छत दिखाई देने लगे। सिर पीछे झुकाते समय लम्बी सांस लो और पहले की स्थिति में आते समय सांस छोड़ो, सिर सीधा रहे और बांहें एक ही कतार में रहें। (देखो चित्र ५)

(ब) फिर बिना आराम किये, हथेलियां नीचे किये बांहों को कंधों से सीधा उठाओ, फिर हाथों को गिराओ और कमर से शरीर को आगे की ओर झुकाओ, सिर सीधा रहे और आंख सामने रहें जब तक शरीर आग न हिल सके और हाथ दोनों किनारों को पार कर जायें और पीछे की ओर से जितने ऊपर उठ सकते हों, उठे हुए हों, नीचे जाते

Fig. 6

समय लम्बी सांस लेनी चाहिए और सीधा होते समय सांस को बाहर फेंकना चाहिये। इन (अ) और (ब) व्यायामों को पांच पांच बार करो। (देखो चित्र ६)।

**छठा व्यायाम:** बांयें पैर को इतना दूर करो जिससे एड़ियां १२ इंच के अन्तर पर हो जायें। हाथों को सीधे ऊपर उठाओ। सारा भार पंजों के बल पर रख कर घुटनों को झुकाओ और शरीर को एड़ियों तक नीचे ले आओ परन्तु धड़ जितना सीधा रह सके उतना सीधा रक्खो। इसे दस बार करो। (देखो चित्र ७)

Fig 8

**सातवां व्यायाम :** हाथों को पहले की भांति सीधा उठाओ। उन्हें फिर सिर के ऊपर सीधा खड़े कर दो पर दोनों हाथों की उंगलियां एक दूसरे से जकड़ी रहें और हाथ कानों का स्पर्श करते रहें। उंगलियों को जकड़े ही २४ इंच का एक गोलाकार बनाओ और शरीर केवल कमर से ही झुके। इसे पांच बार करो। फिर इससे उल्टा पांच बार करो। फिर इस सारी क्रिया को धीरे धीरे करो परन्तु शरीर केवल कमर पर ही चारों ओर घूमे (देखो चित्र ८)

**आठवां व्यायाम :** (अ) दांया पैर इतनी दूर खिसकाओ जिससे एड़ियां १२ इंच के अन्तर पर हो जायें। बांहों को सीधा उठाओ और शरीर को कमर की ओर से बांई ओर झुकाओ। परन्तु हाथ सीधे ही रहें जब तक कि चेहरा बांई ओर न मुड़ जाये, दांया हाथ सीधा आगे की ओर रहे और बांया हाथ सीधा पीछे की ओर। (देखो चित्र ९)

Fig 9

(ब) ऐसी स्थिति में शरीर को कमर की ओर से झुकाओ जिससे दांया हाथ नीचे की ओर जाये यहां तक कि दांये हाथ की उंगलियां पैरों के बीच के स्थान का स्पर्श करलें और बांया हाथ ऊपर न उठ जाये। दांया घुटना थोड़ा सा झुकना चाहिये जिससे ऐसी स्थिति हो सके। इस क्रिया का उल्टा करो बांया पैर उठाओ यहां तक कि दोनों एड़ियों में १२ इंच का अन्तर हो जाये और शरीर को इस बार दांई ओर झुकाओ जब तक कि बांया हाथ सीधा ऊपर न उठ जाये तब नीचे की ओर झुकते हुए बांये हाथ की उंगलियां फर्श को छू लें। हर बार अपनी पुरानी स्थिति पर लौट आओ। शरीर

Fig 10

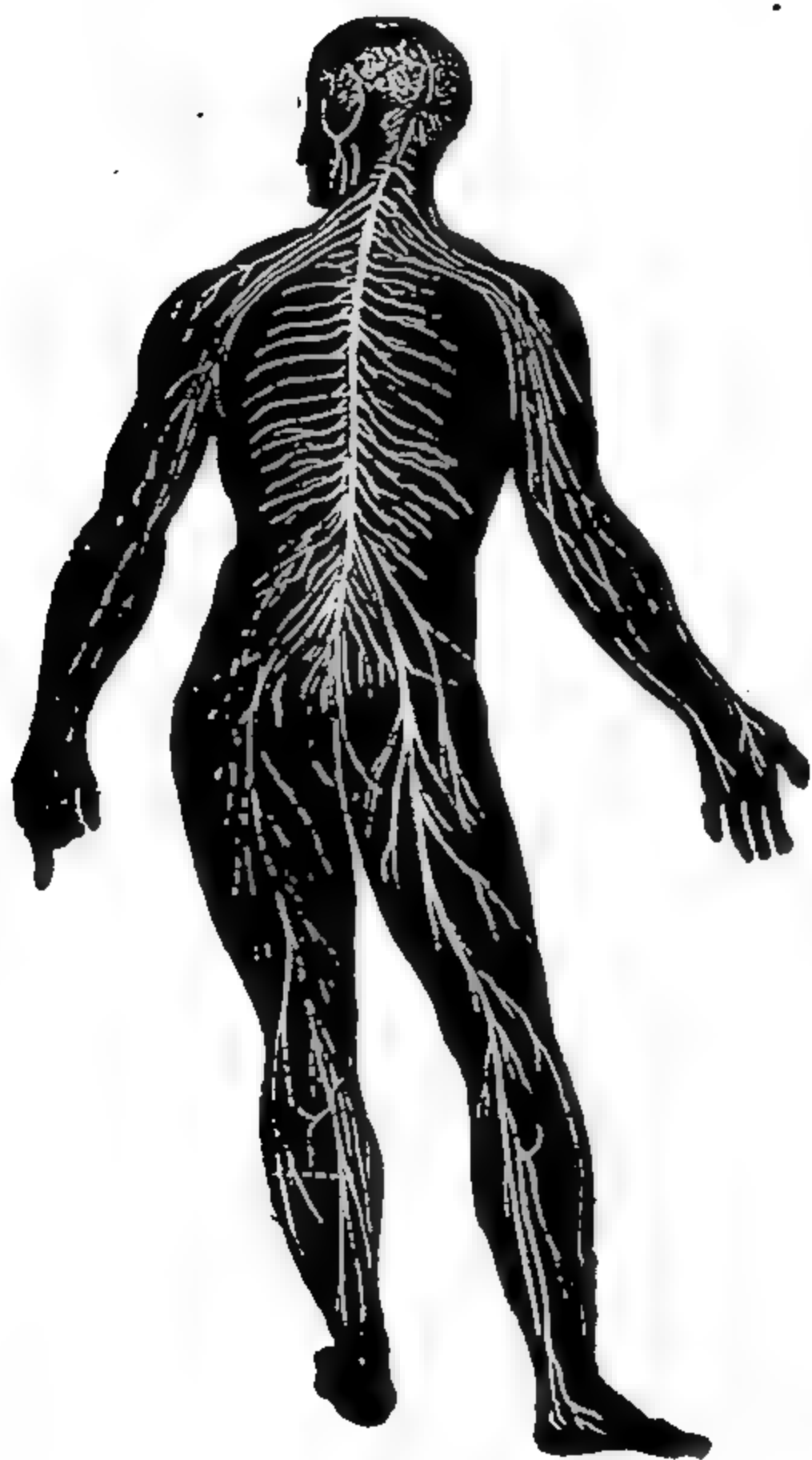
सीधा रहे, हाथ एक लाइन में हों। इस व्यायाम का भली प्रकार अभ्यास करके फिर (अ) और (ब) एक साथ किये जा सकते हैं।

(अ) और (ब) को पहले दांई ओर और फिर बांई ओर १० बार करो। (देखो चित्र १०)

**नवां व्यायाम :** हाथों को सीधा एक लाइन में उठाओ, फिर उन्हें ऊपर उठाओ जब तक कि ये सीधे न हो जायें, तब उन्हें आगे और पीछे की ओर ले जाओ। शरीर कमर से मुड़े और हाथ शरीर के दोनों किनारों को पार कर के जितना आगे और पीछे की ओर झुक सकें झुकाओ (देखो व्यायाम ५, चित्र ६)।

यह स्मरण रहे कि कि आगे की ओर झुकते समय सिर उठा रहे और आंखें सामने की ओर रहें। शरीर को सीधा करते समय हाथ ऊपर आ जायें। फिर हाथों को एक कतार में ले आओ, हथेलियां नीचे की ओर रहें और हाथ और कधें पीछे की ओर धकेले जायें। फिर हाथों को ऊपर उठाओ और इस क्रिया को दोहराओ। इस सारी क्रिया को धीरे धीरे पांच बार करो। जब शरीर झुके तो फेफड़ों में से सांस को बाहर फेंको और जब शरीर सीधा होने की क्रिया में हो तब फेफड़ों में सांस भरी जाय।

साधारण स्नायु मंडल

अध्याय ६

# चेतन-तन्तु

शरीर में बहुत सी इन्द्रियां है। प्रत्येक इन्द्रिय का एक मुख्य कर्तव्य होता है। उदाहहरण के लिये आमाशय का काम भोजन को पचाना है, गुर्दे विषैले सारहीन पदार्थों को निकालने में सहायता देते हैं, त्वचा शरीर में यथोचित गर्मी पहुंचाती है, हृदय रुधिर का संचार करता है। प्रत्येक इन्द्रिय को अपने नियत समय पर अपना काम करना चाहिये और सब इन्द्रियों को एक साथ सामंजस्य से अपना कर्तव्य पालन करना चाहिये नहीं तो शरीर रोगी होकर मिट हो जायगा।

शरीर और उसकी अनगिनत इन्द्रियों की तुलना एक सेना से की जा सकती है। सेना में कुछ लोगों को एक काम करना चाहिये और कुछ लोगों को दूसरा परन्तु प्रत्येक व्यक्ति को नियत समय पर अपना काम पड़ता है और सब से आवश्यक तो यह है कि वे सब मिल कर एक मनुष्य की भांति काम करें। उसके लिये यह जरूरी है कि एक ही मनुष्य सारी सेना की बागडोर अपने हाथों में ले ले और प्रत्येक सैनिक के काम का निरीक्षण करे। इस प्रकार शरीर में भी एक ऐसा सेनापति होना चाहिये जो शरीर के प्रत्येक भाग का प्रबन्ध करे और उसे चलाये। यह सेनापति स्नायु मंडल है।

स्नायु मंडल का काम यह है कि शरीर के सब भाग नियत समय पर, उचित ढंग से और उचित मात्रा में अपना काम करें। जब हम अपना हाथ फैला कर किसी वस्तु को पकड़ना चाहते हैं, तो यह स्नायु मंडल ही हाथ के पेशियों को गति में लाता है। जब हम चलना चाहते हैं तो पैरों की पेशियों को यह स्नायु मंडल ही चलायमान करता है। इसी स्नायु मंडल के द्वारा फेफड़े, हृदय, गुर्दा और कलेजा अपना अपना काम करते हैं। यह शरीर के सब भागों पर नियन्त्रण रखता है। जब हम सोचते हैं या कोई चीज याद करते हैं तो यह काम भी स्नायु मंडल के एक भाग द्वारा ही होता है।

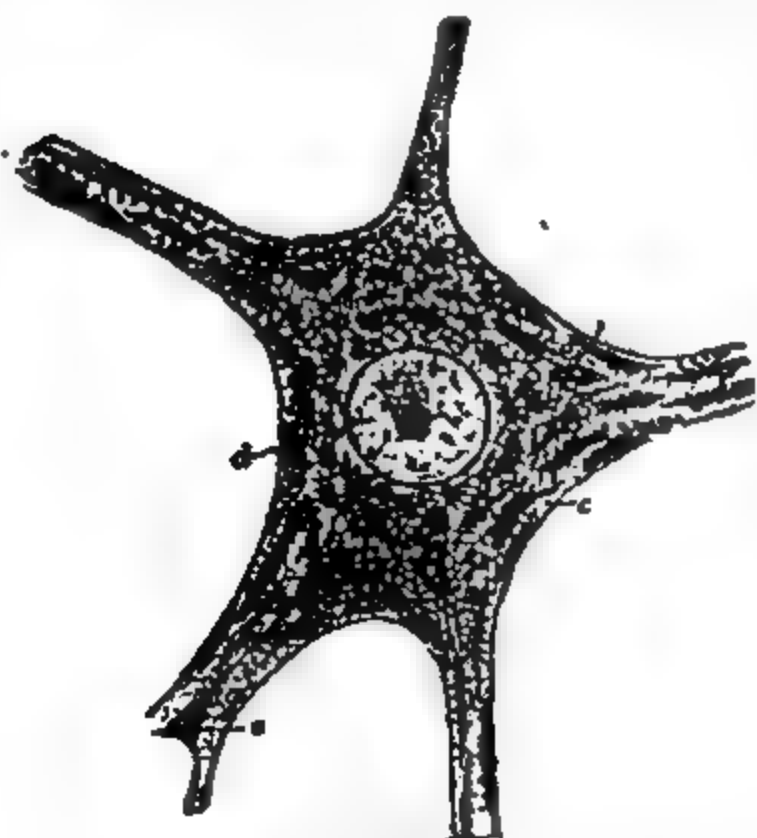
### मस्तिष्क और पीठ का बांसा

स्नायु मंडल के दो मुख्य भाग मस्तिष्क और पीठ का बांसा हैं। मस्तिष्क हड्डियों के बने हुए एक बक्स द्वारा सुरक्षित रहता है जिसे खोपड़ी कहते हैं

पीठ का बांसा रस्सी के समान मस्तिष्क का लम्बा खिंचा हुआ भाग है। यह रस्सी छोटी उंगली के बराबर मोटी होती है। यह पीठ का बांसा मस्तिष्क के निचले भाग से जुड़ा हुआ है और एक बड़े से छेद द्वारा खोपड़ी से बाहर निकला हुआ है। यह बांसा बहुत विचित्र ढंग से सुरक्षित है। मेरुदंड की चौबीस हड्डियां एक दूसरे के ऊपर कमर से लगी हुई हैं और इसके बीच में एक छेद होता है। जब हड्डियां एक दूसरे के ऊपर रक्खी जाती हैं तो छेद एक दूसरे के ऊपर आते रहते हैं जिससे मेरुदंड में एक नली सी बन जाती है और इस नली में पीठ का बांसा कटि के नीचे तक चला गया है।

मस्तिष्क और पीठ के बांसे में से बहुत से सूक्ष्म चेतना तन्तु (नसें) जिनमें से कई तो रेशम के तागे से भी पतले होते हैं शरीर के सम्पूर्ण भागों में फैल गये हैं। ये नसें इतनी अनगिनत और इस प्रकार फैली हुई होती हैं कि यदि एक महीन सी सुई भी शरीर में कहीं चुभाई जाये तो किसी न किसी तन्तु को अवश्य चुभेगी जिससे पीड़ा होगी।

## चेतना-कोष और रेशे

यदि मस्तिष्क और पीठ के बांसे को टुकड़ों में विभाजित कर दें तो पता चलेगा कि वे छोटे छोटे सफेद अनगिनत तागे के समान तन्तुओं के बने हैं। इन्हें तन्तु-रेशे कहते हैं। प्रत्येक तन्तु रेशे के छोर पर एक गांठ के समान फैलाव सा है। यह चेतना-गांठ या अणु कहलाता है। लगभग यह सभी चेतना-अणु मस्तिष्क और पीठ के बांसे में होते हैं। ह म चेतना-अणु मस्तिष्क का वह भाग है जो सोचने और याद करने का काम करता है। मांस पेशी को गति दशा में करता है और शरीर के सब भागों का प्रबन्ध करता है। जिस प्रकार बिजली के तार देश के अन्दर बसे हुए एक शहर और

एक स्नायु कोष

राजधानी के केन्द्रीय तार घर में सम्बन्ध स्थापित करते हैं, उसी प्रकार ये तन्तु रेशे मस्तिष्क या पीठ के बांसे के समाचार शरीर के दूसरे भागों में पहुंचाते हैं।

## मस्तिष्क और पीठ के बांसे के कार्य

मस्तिष्क और पीठ का बांसा एक प्रांत के अध्यक्ष के समान है जो राजधानी में अपने दफ्तर में रहता है। नसें, जो शरीर के प्रत्येक भाग में गई हुई हैं वे उन बिजली के तारों के समान हैं जो अध्यक्ष के दफ्तर और प्रान्त के विभिन्न शहरों को परस्पर मिलाते हैं। इन तारों द्वारा समाचार अध्यक्ष के दफ्तर में आते रहते हैं और उसे पता चलता रहता है कि कहां क्या हुआ। वह तत्क्षण नगर के अध्यक्ष को तार द्वारा सन्देश भेजता है कि उसे क्या करना चाहिये।

मस्तिष्क में शरीर के विभिन्न भागों से केवल सन्देश ही नहीं आते वरन् वह भी सन्देश भेजता रहता है जिससे पेशियां काम करती हैं, हृदय का स्पन्दन तीव्र या मध्यम हो जाता है। यदि हम चलने की इच्छा करते हैं, तो मस्तिष्क टांगों की पेशियों को टांगें चलाने की आज्ञा देता है। यदि नेत्रों ने मस्तिष्क को यह समाचार भेजा कि शरीर के निकट ही सांप बैठा है, तो मस्तिष्क तुरन्त पेशियों को आज्ञा देता है कि वे शरीर को शीघ्र ही वहां से हटा लें। यदि उंगली मस्तिष्क और पीठ के बांसे के पास यह सन्देश भेजे कि उंगली गरम वस्तु को छू रही है, तब मस्तिष्क और पीठ का बांसा हाथ की पेशी को उंगली हटाने की आज्ञा देंगे। यदि हमारे चेतना-तन्तु न होते तो हमें उंगली जलने का पता नहीं चलता और उंगली हटाने के पूर्व ही हमारी उंगली जल जाती।

मस्तिष्क ही सोचता है, अनुभव करता है और याद रखता है। इसी के द्वारा प्रेम और घृणा भाव पैदा होता है। यही निर्णय करता है कि हम क्या करें और क्या कहें। यह शरीर के प्रत्येक भाव का प्रबन्ध करता है। जब शरीर के तन्तु तार जो मस्तिष्क को शरीर के किसी भाग से जोड़ते हैं कट जायें या अस्वस्थ हो जायें, तो वह भाग सुन्न पड़ जाता है। वह काम नहीं करता और उसमें स्पर्श ज्ञान नहीं रहता। जो लोग शराब पीते हैं या जो व्यभिचारी हैं और जिन्हें गर्मी का रोग हो जाता है, उनका कभी कभी आधा भाग सुन्न पड़ जाता है क्योंकि शराब का विष या गर्मी के रोग का विष चेतना तन्तु तारों को नष्ट कर डालता है।

### चेतना यन्त्र की रक्षा

चेतना यन्त्र को स्वस्थ रखने के लिये सारे शरीर को हृष्ट पुष्ट और शक्तिशाली होना चाहिये। अच्छा भोजन, साफ हवा नियमित रूप से सोना और मस्तिष्क और शरीर की उचित कसरत चेतना यन्त्र को ठीक रखने के लिये आवश्यक हैं।

चेतना-यन्त्र और शरीर को स्वस्थ रखने का भार मस्तिष्क पर काफ़ी पड़ता है। इसके बहुत से प्रमाण हैं जिनसे हम सब लोग परिचित हैं, उदाहरण के लिये जब कोई व्यक्ति संकोच में होता है या किसी कारण से लज्जित हुआ है तो चेतना-तन्तु रक्त की नलियों को त्वचा में ढीला कर देती है और इससे चेहरे की त्वचा लाल पड़ जाती है। घबराहट से हृदय जोर जोर से धड़कने लगता है। कभी कभी जब कोई व्यक्ति बहुत डर जाता है तो चाहे शरीर गर्म भी न हो तब भी पेशियां पसीने की गांठों से पसीना ऊपर ले आती हैं। अकस्मात दुर्घटना से शरीर अचेत हो जाता है। जब कोई उदास या क्रोध में हो तो कितने ही दिन तक बिना भूख का अनुभव किये वह भूखा रह सकता है। प्रसन्नता के अवसर भूख बढ जाती है और शरीर का प्रत्येक भाग उचित रूप से काम करने लगता है। इसका अनुमान लगाया जा सकता है। शरीर और चेतना-यन्त्र को स्वस्थ रखने के लिये हमारे मस्तिष्क में श्रेष्ठ विचार आने चाहिये। सदा बुरे विचार मन में आने से मस्तिष्क इतना रोगी बन सकता है कि मनुष्य पागल हो जाता है।

मनुष्य की प्रधानता सम्पूर्ण जानवरों पर इसी बात पर निर्भर है कि उस में विवेक है। विवेक होने के कारण वह भले और बुरे में अन्तर देख सकता है। मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसके विवेक है और उसके फल स्वरूप वही परमात्मा की प्रार्थना और उसकी सेवा कर सकता है। जब परमात्मा ने मनुष्य की रचना की और उसे विवेक दिया, तो उसका यह मतलब था कि मनुष्य का मस्तिष्क भले और ज्ञानवर्द्धक विचारों में मग्न रहे। उसका तात्पर्य था कि मनुष्य अध्ययन करे और लाभदायक ज्ञान से अपने मस्तिष्क का कोष भरे। सब को परमात्मा की इस योजना की रक्षा करनी चाहिये और मस्तिष्क का उचित रीति से उपयोग करना चाहिये। अपने मन को वश में रक्खो, क्रोधित विचारों को मन में न आने दो क्योंकि क्रोध मन के लिये उतना ही हानिकारक है जिस प्रकार विष शरीर के लिये होता है। "जो व्यक्ति अपने ऊपर शासन करता है, वह उससे बड़ा है जो एक शहर पर विजय प्राप्त करता है" मस्तिष्क की उन्नति करने के लिये और उसमें सच्चा ज्ञान भरने के लिये सब से अच्छा उपाय यह है कि संसार के रचयिता के विषय में सोचे और मन में वही विचार लाये जैसे कि परमात्मा चाहता हो। ऐसा करने के लिये व्यक्ति को परमात्मा के विचार पढ़ने चाहिये जैसे कि उसने बाइबल में लिखे हैं।

## आदतें ।

बच्चे का चेतना-यन्त्र उस नये वस्त्र के समान होता है जिसकी तह अभी तक नहीं हुई है जिसमें कोई सिकुड़न नहीं है। कई बार तहें करने के पश्चात् उसमें सिकुड़ने आ जाती है और उसके बाद पुरानी सिकुड़नों पर ही उसकी तह की जा सकती है, परन्तु ऐसे ढंग से तह करना कि उसमें नई सिलवटें पड़ जायें, कठिन होगा, यही दशा बच्चे की है। ज्योंही वह सोचने लगता है, बातें और काम करने लगता है तो उसका मस्तिष्क वही आदतें अपनाने लगता है जिस प्रकार एक ही ढंग से तह जाने के बाद कपड़े में सिलवटें पड़ जाती हैं। उसके पश्चात् बच्चे के लिये उसी ढंग से सोचना, बोलना और काम करना आसान हो जाता है जिस ढंग से सोचने, बोलने और काम करने का व‹ अभ्यस्त हो चुका है और उस में परिवर्तन करने में उसे कठिनाई पड़ेगी।

जब पहली बार हम कोई नया काम करते हैं, उदाहरणार्थ एक संगीत वाद्य लो, तब हमें अपना संपूर्ण ध्यान उस ओर लगाना पड़ता है, परन्तु बार बार वही दोहराने के पश्चात्, उस का अभ्यास हो जाता है और पहले की भांति ध्यान लगाने की आवश्यकता नहीं पडती। उदाहरण के लिये जिस व्यक्ति ने वह संगीत वाद्य सीख लिया है वह बजाते समय किसी और वस्तु को देख भी सकता है और उसके विषय में सोच भी सकता है।

प्राय: अच्छा या बुरा, जो काम भी हम करते हैं, उसका अभ्यास पड़ जाता है। हम अपने मस्तिष्क को ऐसी शिक्षा दे सकते हैं कि केवल अच्छी आदतें ही हम में पड़े अथवा बार बार मन में बुरे विचार लाने से और उन्हें बार बार कहने या करने से बुरी आदतें पड जाती हैं। पच्चीस साल की आयु से पहले पहले हमारे बहुत से अभ्यास पक्के हो जाते हैं। तो यह बात कितनी महत्व पूर्ण है कि बच्चों और युवकों को उचित शिक्षा मिलनी चाहिये। उनको सच्ची, ईमानदार, न्यायी और पवित्र बातों के विषय में ही सोच विचार करना सिखाना चाहिये। इस प्रकार एक अच्छे चरित्र का विकास होगा। यदि अच्छे शारीरिक और मानसिक अभ्यास हों तो बीमारी से सहज में ही मुक्ति पाई जा सकती है और एक लम्बी, उपयोगी जिन्दगी व्यतीत की जा सकती है।

अध्याय १०

# नेत्र और कान

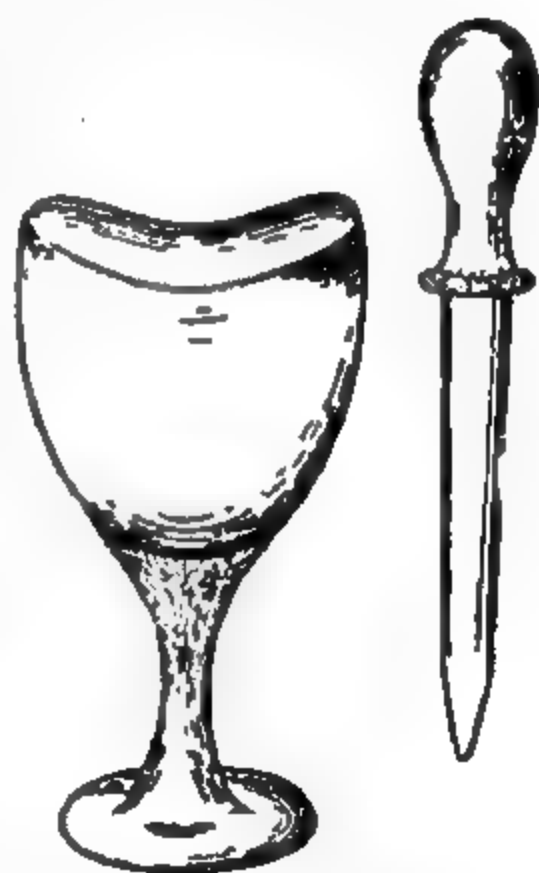
नेत्र एक आश्चर्यजनक अवयव है। यह जो कुछ भी देखता है, उसका चित्र बना कर नेत्र-तंतु द्वारा मस्तिष्क को समाचार देता है। आँखें बड़ी आसानी से खराब हो सकती हैं इस कारण से खोपड़ी के सामने दो गड्ढों में वे सुरक्षित रहती हैं और पलकें, भौंहें और पलकों के बाल भी उनकी रक्षा करते रहते हैं।

किसी भी रोगी की दशा इतनी शोचनीय नहीं होती जितनी कि अंधे की। वे अपनी इच्छानुसार कहीं जा नहीं सकते या जो करना चाहें वह काम भी नहीं कर सकते। अपनी जीविका कमाने के लिये वे बहुत कम काम कर सकते हैं और उस कारण से बहुत से लोगों को भिखारी बन जाना पड़ता है। वे संसार की कितनी ही सुन्दर वस्तुओं को नहीं देख सकते और उनकी सारी जिन्दगी मानों एक ऐसे अंधेरे कमरे में बंद कर दी गई है जैसी कि सब से अंधेरी रात होती है। वे पढ़ नहीं सकते और शिक्षा प्राप्त करने के लिये उन्हें बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। अतः यह कितना आवश्यक है कि सब को अपनी आँखों की रक्षा करने का उपाय आना चाहिये जिससे उनके नेत्रों को किसी प्रकार की हानि न पहुँच सके और न ही उनके अंधे बनने का खतरा हो।

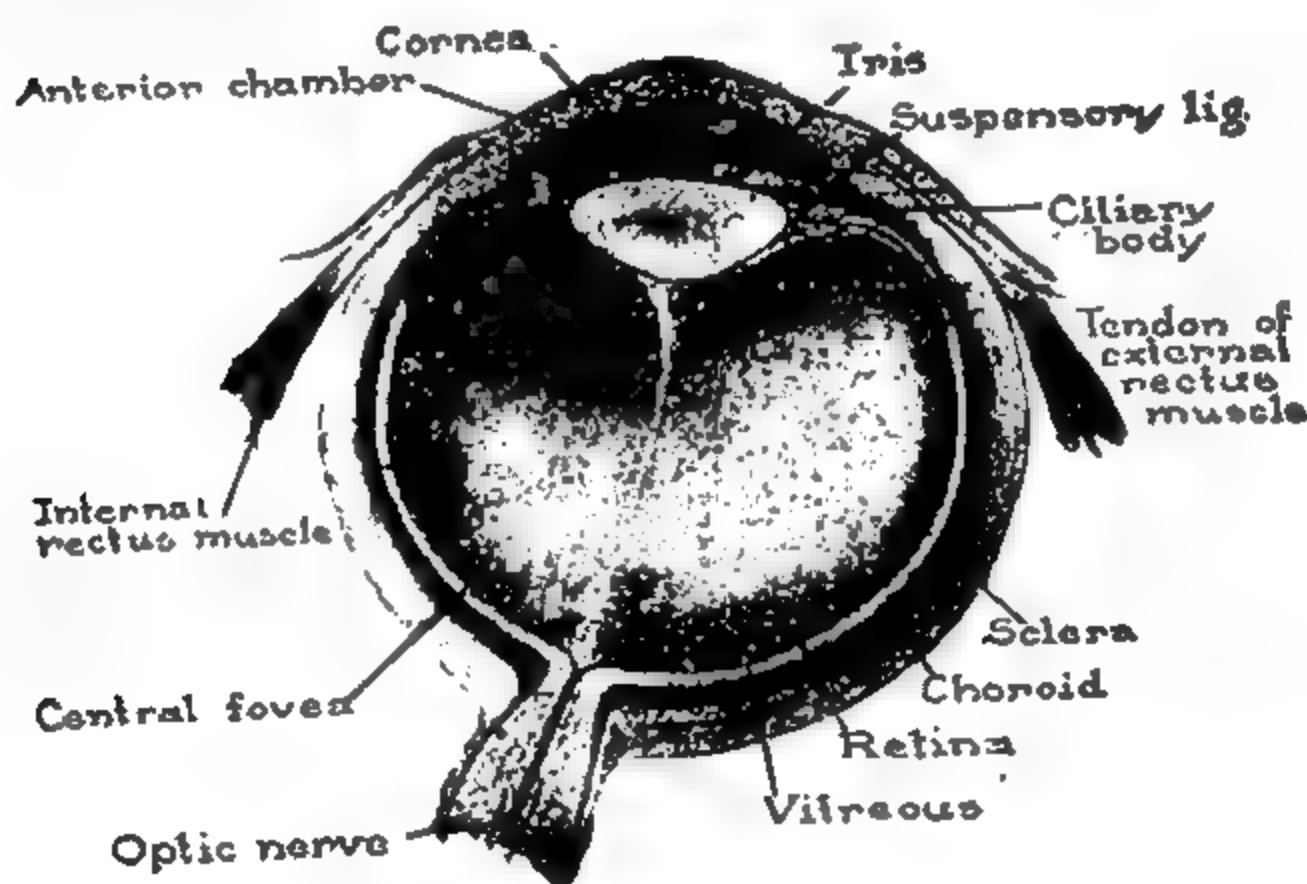
## नेत्रों की रक्षा

बच्चों की आँखों की देखभाल यत्नपूर्वक होनी चाहिये। बच्चे के पैदा होते ही उसकी आँखें बोरिक ऐसिड से धो डालो। (देखो परिशिष्ट, उपचार नं० १, १२ अध्याय में सूचना भी देखो) जब बच्चा सोता हो तो उसके ऊपर मच्छरदानी डाल दो जिससे मक्खियां उसकी आँखों पर बैठ कर उन्हें किसी प्रकार की हानि न पहुँचाने पायें। गर्मियों में, जहां कहीं भी कोई जाता है, वहां बहुत से बच्चे ऐसे दिखाई देते हैं जिनकी आंखे खराब होती हैं और उसमें पीप भर जाती है। मक्खियां उन आँखों पर बैठती हैं और वे इन गन्दी पीप को खाती ही नहीं, बल्कि यह उनके पैरों में भी लग जाती है।

वे उड़ कर ऐसे बच्चे की आँखों पर बैठती हैं जिसकी आँखें निरोग होती हैं। उड़ते समय उनकी टांगो की पीप बच्चे की आँखों में चली जाती है और शीघ्र ही उस बच्चे की आँखें भी दुखने आ जाती हैं। इस प्रकार आँखों के रोग बहुत जल्दी ही एक बच्चे से बीस, पचास, सौ बच्चों तक फैल जाते हैं। जिस स्कूल के कमरे में बालक पढ़ते हैं वहाँ पर अच्छा प्रकाश होना चाहिये। बच्चों के बैठने की कुर्सियाँ इतनी नीची चाहिये जिससे उनके पैर धरती पर टिक सकें। डेस्क या मेज भी इतना नीचा होना चाहिये कि जब किताब मेज पर रक्खी हो और बच्चा सीधा बैठा हो तो दोनों में एक फुट का अन्तर हो। बच्चों की पुस्तकें होनी चाहिये जिनके अक्षर बड़े बड़े छापे के हों और छापा भी साफ हो। खसरा, माता, बड़ी माता या लाल ज्वर से अच्छा होने पश्चात् कुछ हफ्तों तक बच्चे को स्कूल नहीं भेजना चाहिये क्योंकि इन ज्वरों से बच्चों की आँखों को हानि पहुंचती है और वे कमजोर हो जाती हैं।

जब आँख में कोई चीज घुस जाती है तो प्रायः लोग उंगली से या मैले कपड़े से पोंछ लेते हैं या आँखों को रगड़ने लगते हैं। इससे निश्चय रूप से आँखें खराब हो जाती हैं क्योंकि उंगलियाँ बहुत सी गन्दी चीजों को छूती हैं और रूमाल से नाक साफ़ की जाती है तथा दूसरे गन्दे कामों में उसका उपयोग होता है अतः उसमें सदा पीप उत्पन्न करने वाले कृमि होते हैं। जब कृमि आँखों में पहुँचते हैं जलन और पीड़ा होने लगती है, यह लाल हो जाती है, और इसमें से पानी निकलने लगता है और थोड़ी सी देर में पीप का रूप धारण कर लेती है। प्रातःकाल नेत्रों के कोनों में बहुत से गीदें जमा हो जाती हैं। इस कारण आँख को कभी मैले कपड़े या रूमाल से मत पोंछो। यदि आँख में धूल या मिट्टी पड़ जाय तो कुछ बूंदें "बोरिक एसिड" की डाल कर इसे साफ कर लो (देखो परिशिष्ट में उपचार नम्बर १) यदि "बोरिक एसिड न मिल सके तो बाहर से पड़े हुए कणों को निकालने के लिये रूमाल या किसी दूसरे कपड़े का उपयोग करने के

आँख धोने की पियाली
आँख में दवा डालने की पिचकारी

बदले साफ पानी आंखों में डाल कर उसे धो डालो। तम्बाकू और शराब पीने से भी आंखों को अधिक हानि पहुंचती है। तुमने देखा होगा कि शराब पीने वालों की आंखें सदा लाल रहती हैं और तम्बाकू पीने वाले की आंखों का रंग पीला होता है। तम्बाकू या मदिरा का उपयोग करने वालों की दृष्टि प्राय: कमज़ोर होती है। किसी प्रकार की चोट अथवा रोग से आंखों को बचाने के लिये जो कुछ ऊपर कहा जा चुका है उससे अतिरिक्त निम्नलिखित बातों पर भी ध्यान देना चाहिये :

१ कम प्रकाश वाले स्थान में न तो कभी पढ़ना चाहिये। औ न ही दस्तकारी जैसा महीन काम करना चाहिये।

आंख की शक्ल

आंख की भित्ति झिल्ली की तीन तहों से बनी हुई है। बाहर की तह स्क्लेरी कहलाती है। मध्य तह काली होती है जिसमें अनेक रक्त वाहिनियां होती हैं। और भीतरी भाग चित्रपट कहलाता है यह एक पतली झिल्ली होती है जो चेतना रचना से बनी होती है ये चेतना तन्तु आंख की नसों के रेशों के अंतिम भाग हैं।

२ पढ़ते समय रोशनी आंखों के सामने नहीं होनी चाहिये। इस प्रकार बैठना चाहिये जिससे प्रकाश कंधों से आकर पीछे से तुम्हारी पुस्तक पर पड़े।

३. पढ़ते समय या कोई ऐसा कार्य करते समय जिसमें एकाग्र चित्त होना आवश्यक है कभी कभी आंखों को विश्राम देना चाहिए। थोड़ी देर तक उन्हें

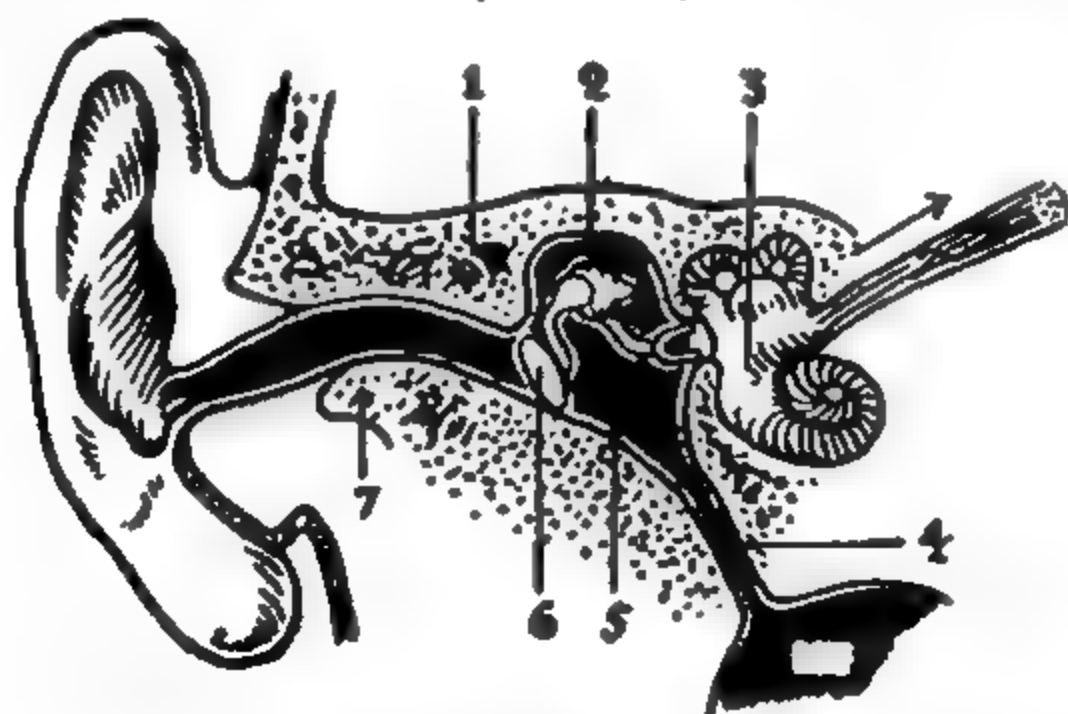
बन्द करो या खिड़की में से दूर के आकाश हरे पेड़ों या घास को कुछ मिनटों तक देखते रहना चाहिये।

४. जब धूल या कोई अन्य पदार्थ आंख में पड़ जाये तो आंख को मलना नहीं चाहिये वरन् आंख को बोरिक एसिड से धोकर उसे बाहर निकालना चाहिये। यदि पास ही बोरिक एसिड न हो तो उबले हुए साफ पानी का उपयोग किया जा सकता है।

५. तौलिया, साबुन, चिलमची या मुंह पोंछने के कपड़े जिनका उपयोग दूसरे व्यक्ति करते हैं उन से अपना काम न करो। जिन्होंने इनका उपयोग किया हो यदि उनकी आंखें दुखती हुई हो और उनका उपयोग करके निश्चय रूप से तुम्हें आंखों का कोई रोग लग जायेगा।

६. धुंआ आंखों के लिए बहुत हानिकारक है। जिस चूल्हे से खाना पकता हो यदि उसके बाहर निकलने के लिये कोई चिमनी बनी हुई न हो, तो सारा घर उस धुएं से भर जायेगा। जब यही घटना प्रतिदिन तीन बार हुआ करेगी तो परिवार के प्रत्येक सदस्य की आंखे खराब हो जायेंगी। थोड़ा सा खर्च करके चिमनियां बनाई जा सकती हैं जो धुएं के कमरे के बाहर ले जायेंगी और इसके नुकसान को रोक लिया जायेगा।

## कानों की रक्षा।

इस अध्याय में जो कान का चित्र दिया गया है उसे देखने से यह पता चलेगा कि कान तीन भागों में बंटा हुआ है। वह भाग जो सिर के बाहर दिखाई

१. हड्डी २. अस्थ ग्रंथि ३. मध्य गुहा और ग्रांस ४. युस्तेचियन नली ५. मध्य कान ६. टिम्पॅनिक झिल्ली ७. हड्डी.

देता है वह इस प्रकार का बना हुआ है जिससे आवाज बीच में और फिर अन्दर जाती है। कान के बीच का भाग एक छोटी सी नली (यस्तेचियन नली) द्वारा गले से मिला हुआ है। यदि यह छोटी सी नली बन्द हो जाये तो मनुष्य बहरा हो जाता है। नजला होने पर नाक और गला कफ़ से भरा हुआ होता है तो गलेको अन्दर की चादर और यह यूस्तेचियन नली फूल जाती हैं और यह नली बन्द हो जाती है। यह बहरेपन का एक कारण है। जब यह नली खराब हो जाती है तो कान के बीच का भाग भी रोगी हो जाता है। जब पीप कान के बीच में पड़ जाती ह तो इस में दर्द होने लगता है। इतनी पीप इकट्ठी हो सकती है कि वह कान की झिल्ली को दबाने लगती है और उसमें से छेद करके वह बाहर निकलने लगती है, तब यह पीप दिख ई देने लगती है। इसका उपचार ३३ वें अध्याय में दिया गया है।

कानों की रक्षा करने के निमित्त निम्न लिखित मुख्य बातों पर ध्यान देना चाहिये।

१. कान के मल का अपना एक महत्वपूर्ण स्थान है। यह बहुत कड़वा होता है और इस कारण कोई कीड़ा कान में प्रवेश नहीं कर सकता, हां अकस्मात् कोई पड़ जाये तो वह दूसरी बात है कान के मैल को कदापि खुरच कर बाहर नहीं निकलना चाहिये। यदि यह मैल सख्त हो जाये और सुनने में बाधा डाले तो जैसा कि ३३ वें अध्याय में कहा गया है उस के अनुसार खुरच डालों कानों पर जो बाल उग आते हैं वे भी धूल और कृमि को बाहर रखने में उपयोगी सिद्ध होते हैं। नाई से ये बाल नहीं कटवाने चाहिये।

२. यदि छोटा सा कीड़ा कान के अन्दर चला जाये, तो उसको बाहर निकलने का सब से अच्छा उपाय यह है कि कुछ बूंदे तिल के गरम तेल की डाल लो। इससे या तो वह कीड़ा बाहर निकल आयेगा या मर जायेगा और तब गरम पानी की पिचकारी द्वारा यह मरा हुआ कीड़ा बाहर निकाला जा सकता है।

३. जोर से नाक साफ मत करो। इससे नाक और गले के कीड़े उस नली द्वारा कान के बीच में आ जायेंगे और इससे बहरापन होगा।

४. कभी बच्चे के कानों पर प्रहार न करो। इससे बच्चे का कान खराब हो सकता है जिससे बहरापन होने की सम्भावना होती है।

अध्याय ११

# जननेन्द्रिय-यन्त्र और उनकी रक्षा

## पुरुष के अवयव

जननेन्द्रिय सम्बन्धी सामान्य ज्ञान की चर्चा इस पुस्तक में इस कारण की जा रही है कि इनका ज्ञान न होने से मनुष्य अति घोर और नाशक रोगों का शिकार बन जाता है और नाना प्रकार के दुराचार भी फैल जाते हैं।

जब लड़का १५ या १६ वर्ष का हो जाता है तो उसके शरीर में परिवर्तन होने लगते हैं। वह युवावस्था में पदार्पण कर चुकता है। इस अवस्था पर पहुंचने के बाद वह पूर्ण रूप से पुरुषत्व प्राप्त नहीं कर लेता क्योंकि युवावस्था से पुरुषत्व में पहुंचने तक ८ वर्ष के लगभग लग जाते हैं अतः २४ या २५ वर्ष की आयु में पुरुष की मानसिक और शारीरिक शक्तियां उसे विवाह करने योग्य और पिता बनने का उचित अधिकारी बना देती हैं।

युवावस्था में लड़के में ये परिवर्तन होने लगते हैं मुंह पर, बगल में और वीर्याशय में बाल उगने लगते हैं। उसकी आवाज बदल जाती है और शिश्न या लिंग बढ़ जाता है। वृषण या आंड में वीर्य उत्पन्न होने लगता है जिससे जननेन्द्रिय क्रिया होती है।

इस समय यदि बच्चे के माता पिता या उसके अध्यापक उसे यथोचित रूप से शिक्षित न करें या सावधानी न बर्तें तो बुरी आदतें पड़ जाती हैं। लड़के को घर के बाहर काम करना चाहिये और खेलना चाहिये। उसे अपने माता पिता के कामों में उनका हाथ बटाना चाहिये। उसे बदमाश मित्रों की संगति में नहीं रहने देना चाहिये। उसके लिये नैतिक शिक्षा का बहुत महत्व है और उसे सच्चे परमात्मा का ज्ञान और उसकी पूजा से भी परिचित करा देना चाहिये और उसे प्रतिदिन सर्वोत्तम पुस्तकें बाइबल पढ़ानी चाहिये। युवा मनुष्य को अच्छी आदतें सिखाने के लिये बाइबल से अच्छी कोई दूसरी शिक्षा नहीं है।

## पुरुष के अंग और उपांग का भेद और वर्णन

पुरुष के वीर्य उत्पादक अवयव में शिश्न या लिंग और वृषण या आंड की थैली हैं। पुरुष के आंड के अन्दर दो गोलियां होती हैं।

प्राय: लिंग का छोर एक इंच तक स्थूलाकार बना है ग्रौर वह सुपारी कहलाता है। जो पतली चमड़ी इस सुपारी ग्रौर लिंग के ग्रग्र भाग को ढंकती है वह ढीली होती है ग्रौर खेंची जा सकती है। इस को ग्रग्र भाग की चमड़ी कहते हैं। यदि चमड़ी पूरी पूरी न खिच सके ग्रौर सुपारी साफ दिखाई न दे, तो ग्रवश्य कोई रोग है ग्रौर उसके लिये एक चतुर डाक्टर को दिखाना ग्रावश्यक है। इस चमड़ी के नीचे श्वेत धातु जमा हो जाती है ग्रौर यदि यह समय समय पर न धोई जाय तो इसमें से दुर्गन्धि ग्राने लगती है ग्रौर खुजली होती है। यह खुजली लिंग को साफ न रखने के कारण से होती है ग्रौर ग्रसंयम का ग्रभ्यास युवा पुरुषों में पड़ जाता है।

पुरुष के जननेन्द्रिय

पुरुष अंड की दो गोलियां एक थैली के भीतर होती हैं जिसे वृषण कहते हैं इसमें बिन्दु उत्पादक जन्तु उत्पन्न होते हैं। ये जन्तु इतने सूक्ष्म होते हैं कि बिना खुर्दबीन के नहीं देखे जा सकते। बीज निःसारक समय बिन्दु उत्पादक जन्तु नली में से होकर मूत्र मार्ग म जाते हैं और यहां से लिंग में प्रवेश कर बाहर निकलते हैं। स्त्री प्रसंग समय में ये जन्तु स्त्री की योनि में ही रह जाते हैं। उनमें से एक स्त्री बीज से जो स्त्री के अन्दर होता है ज्योंही वह बिन्दु उत्पादक जन्तु स्त्री बीज से मिल जाता है त्योंही वह बढ़ने लगता है और २८० दिनों में पूरा शिशु बन जाता है।

### वीर्यपतन

दो थैलियां होती है एक वीर्योत्पादक बिन्दु और दूसरा बिन्दु उत्पादक-जन्तु जो मूत्र मार्ग से मिली हुई है। युवावस्था के पश्चात् इन थैलियों में निरन्तर कुछ कुछ गाढ़ा श्वेत धातु उत्पन्न होता रहता है। एक युवक में जो अविवाहित हो और जो व्यभिचारी नहीं हो, उनमें से यह धातु हर दसवें या पन्द्रहवें दिन बाहर निकल जाता है। कुछ युवकों का वीर्य महीने में एक बार या दो तीन मास पश्चात निकलता है। रात्रि के समय युवावस्था में ही यह क्रिया होती है और कभी कभी ऐसे ही स्वप्न भी दिखाई देते हैं। इनको बीज निःसारक क्रिया कहा जाता है। इस प्रकार धातु का बाहर निकलना अस्वाभाविक नहीं है और युवक को भयभीत नहीं होना चाहिये। समाचार पत्रों की उन दवाइयों के विज्ञापनों पर ध्यान न दो जो कहती है कि इस प्रकार धातु के बाहर निकलने से वीर्य शक्ति नष्ट होती है आदि। यदि यह दस दिन में कई बार निकलने लगे, और दूसरे दिन सिर में पीड़ा हो या सुस्ती आये तो यह अस्वाभाविक है और किसी योग्य डाक्टर की राय लेनी चाहिये। ऊपर लिखे हुए अनुसार धातु निकलना केवल उन युवकों को होता है जो पवित्र जीवन व्यतीत करते हैं, गन्दी पुस्तकों को नहीं पढ़ते, निर्लज्ज चित्रों को नहीं देखते और कामी विचार नहीं रखते। असंयमी होने के कारण और कामी विषयी पुस्तकें पढ़ने से यह धातु बाहर निकलती है और इससे बल नष्ट होता है और शरीर को हानि पहुंचती है।

### संयमी

एक अविवाहित युवक के लिये संयम का अर्थ है कि वह स्त्री के सहवास से दूर रहे। विवाहित के लिये संयम का अर्थ है कि वह अपनी काम वासना के वश में न रह कर उस पर नियन्त्रण रक्खे। प्रत्येक युवक को संयमी जीवन बिताना चाहिये। प्रत्येक स्वस्थ युवक में उसके विवाहित होने से पूर्व कभी कभी काम

वासना का वेग बहुत प्रबल होगा, परन्तु यदि वह स्वस्थ और शक्तिशाली रहना चाहता है और उपयोगी प्रसन्न चित्त रहने की इच्छा रखता है, और एक योग्य पत्नी स्वस्थ बच्चों की लालसा रखता है, तो उसे संयमी रहना चाहिये। ऐसा करने के लिये इन्द्रियों को वश में रखना आवश्यक है। बहुत से युवक अपनी काम वृत्तियों के वश में हो जाते हैं और फिर वे हस्त मैथुन या स्त्रियों के साथ अनुचित सहवास करने लगते हैं। इन दोनों प्रकार से वे अपने को पतित बनाते हैं।

## हस्त-मैथुन

हस्त-मैथुन एक बड़ी बुरी आदत है। जब बालक छोटा होता है तभी से यह लत उसमें पड़ने लगती है। कभी कभी बालक निगरानी करने वाला उसके लिंग को पकड़ कर उसे बहलाता है। बाद में बच्चा स्वयं ही शरीर के इस भाग को पकड़ता है और इस प्रकार वह हस्त-मैथुन करने लगता है। बालकों को झोली में लटका कर पीठ से झुलाते हुए या टांगे फैला कर कूल्हे पर बैठाने से उनके लिंग सदैव रगड़ खाते रहते हैं और लिंग के हमेशा गति दशा में होने के कारण लड़का हस्त-मैथुन का अभ्यासी हो जाता है। लड़के स्कूलों में इस गन्दी आदत को अपने साथियों से सीख लेते हैं। कई बार लिंग के ऊपर की चमड़ी बहुत लम्बी और तंग होती है, इससे लिंग के सिरे पर खुजली या जलन होने लगती है। बालक लिंग को रगड़ता है और फिर हस्त-मैथुन सीख लेता है। इस कारण जब कभी लड़का अपने लिंग अथवा उसके निकटवर्ती भाग को मले या खुजलाये तो यह जान लेना चाहिये कि उसे किसी योग्य डाक्टर के पास ले जा कर उसका खतना कराना चाहिये।

प्रत्येक बार जब कोई युवक हस्त-मैथुन करता है तो वह अपने जीवन का कुछ भाग और शक्ति नष्ट करता है जिस प्रकार कोई व्यक्ति अपनी स्नायु काट कर कुछ औंस रक्त बहा दे। यह बात सब जानते हैं कि दिन में एक बार या तीसरे दिन यदि कोई अपनी स्नायु काट कर रक्त बहा दे तो शरीर की बहुत हानि होगी और जिन्दगी भी छोटी रह जायेगी। परन्तु यह हानि हस्त मैथुन की हानि से अधिक नहीं है। केवल यही नहीं, बल्कि जो युवक हस्त मैथुन करता है वह नैतिक रूप से भी पतित हो जाता है। वह अपनी इज्जत नहीं करता और वह कभी उपयोगी नहीं बन सकता जब तक कि वह अपनी गलती पर पश्चाताप न करने लगे और इस बुरी लत को छोड़ न दे। एक लड़के को इस लत से छुड़ाने के लिये उसका खतना करा देना आवश्यक है।

## व्यभिचार

स्त्रियों के साथ अनुचित सहवास करना एक ऐसा नीच और हानिप्रद काम है जो मनुष्य कर सकता है। सब से पहले यह एक पतित नैतिक कुकर्म है। इससे स्त्री और पुरुष गड्ढ कुठार में जा गिरते हैं जिस से वे अपने आप को जानवरों के दर्जे तक गिरा देते हैं। व्यभिचार एक ऐसा घृणित अपराध है जिसके बदले में मनुष्य को बड़ी सजा मिलनी चाहिये। इस दंड का एक भाग यह है कि व्यभिचार के कारण नपुंसकता एवं दूसरे रोग उस व्यक्ति को लग जाते हैं। प्रायः एक बार यह अपराध करने से ऐसा रोग लग जाता है कि जिसके कारण कई वर्षों तक उसकी सजा भुगतनी पड़ती है। ये रोग प्रमेह, धातु दौर्बल्य और गर्मी के रोग हैं जिनका वर्णन ३० वें अध्याय में किया जायेगा। व्यभिचार के लिये परमात्मा स्वर्ग से लोगों को उपदेश और चेतावनी देता है। वह कहता है, "धोखा मत खाओ, ईश्वर से ठट्ठा नहीं किया जाता है क्योंकि मनुष्य जो कुछ बोता है उसको लवेगा भी। क्योंकि जो अपने शरीर के लिए बोता है सो शरीर से विनाश लवेगा।"

वेश्याओं के विषय में बाइबल कहती है "क्योंकि बहुत लोग उससे मारे पड़े हैं। उसके घात किये हुओं की एक बड़ी संख्या होगी। उसका घर अधोलोक का मार्ग है वह मृत्यु के घर में पहुँचाता है।"

अनैतिक कर्म करने से मनुष्य अनैतिक बातें ही सोचता रहता है। इस बात का दृढ़ प्रमाण है कि अनैतिक विचारों का भी उतना ही बुरा प्रभाव पड़ता है जितना कि अनैतिक कामों का, अतः परमात्मा ने मनुष्य को सावधान कर दिया : "तुमने सुना होगा कि आगे के लोगों से कहा गया था कि परस्त्रीगमन मत कर। परन्तु मैं तुम से कहता हूँ कि जो कोई किसी स्त्री पर कुइच्छा से दृष्टि करे वह अपने मन में उससे व्यभिचार कर चुका है।"

## संयमी कैसे रहे ?

एक पुरुष के लिये विवाह से पूर्व किसी स्त्री के सहवास बिना जीना कठिन नहीं है। और जैसा कि कुछ लोगों का विश्वास है कि यह स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, सो बात भी नहीं है। कोई भी पुरुष ऐसी पत्नी नहीं चाहता जो अन्य पुरुषों के सहवास में रह चुकी हो। प्रत्येक व्यक्ति कुंवारी, शुद्ध और पवित्र स्त्री से विवाह करना चाहता है। जिस प्रकार स्त्री को संयमी रहना चाहिये, उसी प्रकार पुरुष के लिये भी संयमी रहना आवश्यक है। स्त्री और पुरुष की समानता का यह एक दर्जा है।

लोगों को केवल विवाह के पूर्व ही अपनी काम रुचि को नहीं रोकना चाहिये बल्कि विवाह के पश्चात भी उस पर नियंत्रण रखना चाहिये। सहवास का उद्देश्य सन्तानोत्पत्ति है। अतः पुरुष को इन काम इच्छाओं के वशीभूत होकर प्रति रात्रि या तीसरी रात्रि को सहवास यह सोच कर नहीं करना चाहिये कि वह विवाहित है। जो लोग बड़े बड़े परिवारों का पालन पोषण करने की क्षमता रखते हैं उन्हें भी अधिक से अधिक महीने में एक दो बार ही सहवास करना चाहिये। सहवास रज-स्नान व गर्भवती होने पर न करना चाहिये और प्रसव के कम से कम तीन महीने पश्चात् ही सहवास करना उचित है (देखो अध्याय १८) स्त्री के गर्भवती होने पर सहवास करने से बहुधा गर्भ गिर जाता है और यदि ऐसा न भी हो तब भी स्त्री की चेतना शक्ति को क्षीण बना देता है। इससे स्त्री के स्वास्थ्य और गर्भाशय में शिशु के स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

अविवाहित पुरुष और विवाहित पुरुष के मन में जब सहवास की भावना बहुत प्रबल हो तो ऐसे उपाय हैं जिनसे इन काम भावनाओं को दबाया जा सकता है। जो व्यक्ति शारीरिक या मानसिक रूप से कम काम करता है, परन्तु भोजन की मात्रा अधिक लेता है, उसके मन में काम इच्छा अधिक प्रबल होती है जिससे वह व्यभिचारी या अस्वाभाविक मैथुन से अपने को शान्त करेगा। संयमी जिन्दगी बिताने के लिये और काम इच्छाओं को वश में रखने के लिये मसालेदार भोजन नहीं खाना चाहिये और मांस भी बहुत कम खाना चाहिये। यह और भी अच्छा हो कि मांस बिल्कुल ही छोड़ दिया जाये। फल, अन्न, मेवों और सब्जियों का भोजन उस व्यक्ति के लिये उचित है जो पवित्र और संयमी जिन्दगी बिताना चाहता है। बहुधा यह देखने में आता है कि शराब की दूकान वाली इमारत में ही या उसके आस पास ही वेश्या का घर होता है। इसका कारण यह है कि शराब पीने का एक यह परिणाम होता है कि वह काम रुचि को उत्तेजित करती है। अतः जहां लोग शराब पीते हैं वहां सदा वेश्याएं पाई जाती हैं। तम्बाकू का भी शराब जैसा प्रभाव पड़ता है परन्तु वह कम होता है। चाय और काफी जनेन्द्रिय के स्नायुओं को उत्तेजित करती है। संयमी जीवन बिताने के लिये शराब और तम्बाकू का पूर्ण निषेध आवश्यक है। गन्दी किताबें और तस्वीरें देखने से और इसी प्रकार की कथायें कहने से मनुष्य की काम वासना अस्वाभाविक रूप से उभर आती है।

कम से कम प्रतिदिन एक बार मल अवश्य बाहर निकल जाना चाहिये, क्योंकि यदि ऐसा नहीं होता तो जमे हुए मल से विष जनेन्द्रिय स्नायुओं को

उत्तेजित करता है। देखो अध्याय ७४ जिसमें कम से कम दिन में एक बार मल साफ करने की सूचना दी गई है।

अधिक जल पियो जिससे मूत्र हल्का हो और मूत्राशय और मूत्रमार्ग को उत्तेजित न करे। ६ बजे से पहले ही सोना चाहिये और तड़के ही उठना चाहिये कम से कम दो घंटे तक शारीरिक परिश्रम करना चाहिये और काम इतने परिश्रम से करना चाहिये जिससे शरीर से पसीना निकले।

स्नान करके शरीर को स्वच्छ रक्खो। जननेन्द्रिय अवयवों को प्रतिदिन धोना उचित है। यह उस पुरुष के लिये तो नितान्त आवश्यक है जिसके लिंग की खलड़ी लम्बी है और अग्र भाग अच्छी तरह से नहीं खुल पाता। जब काम इच्छा उत्तेजित हो तो अच्छी तरह से व्यायाम करने से और ठंडे पानी का स्नान करने से यह दब जाती है। यदि सारे शरीर को स्नान करवाना सम्भव न हो तो कुछ मिनटों तक जननेन्द्रिय अवयव को ठंडे पानी से धोना ही पर्याप्त होगा।

विचारों पर नियन्त्रण रखने का वर्णन किया जा चुका है। इस पर अधिक महत्व नहीं दिया जा सकता। "जैसा कि मनुष्य सोचता है, वह वैसा ही होता है।" जो व्यक्ति भोग विलास, विषय वासना के विषय में सोचता रहता है और किसी भी स्त्री को देख कर उसके मन में बुरे विचार उठने लगते हैं तो आज नहीं तो कल वह अवश्य अपने विचारों को क्रियात्मक रूप देगा। वह अपनी मानसिक शक्ति को कमजोर बनाता है और वह मन में उठती इच्छा का सामना नहीं कर सकता। अतः अपने मस्तिष्क को पढ़ने या शुद्ध विचारों में मन मग्न रखना चाहिये। संसार में एक उपयोगी व्यक्ति बनने की इच्छा रक्खो। परिश्रम से अध्ययन करो, बड़ा काम करो। काम काज में मग्न रहने से मस्तिष्क को विषय वासना की बातें सोचनेका समय नहीं मिलेगा और उसकी विचारधारा दृढ़ बन जायेगी और उसका सारा शरीर बलिष्ठ हो जायेगा। पुरानी कहावत याद रखो, "बेकार मनुष्य का मस्तिष्क शैतान का कार्यालय है।"

कामेन्द्रिय का अधिक उपयोग करना एक ऐसा पाप है जो बहुत बढ़ता जा रहा है और बहुत से बुद्धिमान, योग्य पुरुषों की उपयोगिता को नष्ट कर रहा है। सहवास के सम्बन्ध में नियम विरुद्ध आचरण करने से आयु कम रह जाती है। यह एक ऐसा कुकर्म है जिस के कारण मनुष्य अल्प मृत्यु को प्राप्त होते हैं।

### स्त्री जाति के जननेन्द्रिय अवयव

यद्यपि इस जननेंद्रिय क्रिया के विचित्र काम में पुरुष और स्त्री दोनों ही सह-भागी होते हैं परन्तु उसका बड़ा भाग स्त्री पर ही पड़ता है। केवल मां के ऊपर

में ही प्रत्येक बच्चे की जिन्दगी जहां तक सम्भव हो सकता है रक्षित रहती है और मां के पेट में ही अपनी जिन्दगी के पहले २८० दिन तक पोषित होता है। केवल २८० दिनों तक ही नहीं बल्कि पैदा होने के बाद डेढ़ वर्ष तक अपने पालन पोषण के लिये वह मां पर ही निर्भर रहता है। माता का दूध छोड़ कर भी वह कुछ वर्षों तक अपनी मां की छत्र छाया में ही रहता है।

अत: यह स्पष्ट है कि बच्चे के भविष्य को बनाने में पिता की अपेक्षा मां का हाथ अधिक होता है। क्योंकि बालक माता के गर्भ में रहता है, उसका पालन पोषण और उसका ध्यान भी वही रखती है, इस कारण क्या पुरुषों को स्त्रियों का अधिक आदर सम्मान नहीं करना चाहिये जितना कि हम आज करते हैं ? बच्चे को शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से बनाने में उसका कितना बड़ा हाथ है, तो क्या हमें यह नहीं देखना चाहिये कि उसे उचित प्रकार की शिक्षा प्राप्त करने का अवसर दिया जाये जिससे वह अपने इस महत्वपूर्ण उत्तर दायित्व को संभाल ले और उसकी जिन्दगी साधारण कामों में लग कर नीरस न बन जाये और उसके मातृत्व का भार उस समय तक उसके कंधों पर न डाला जाये जब तक उसका शरीर और मन पूर्ण रूप से उसके योग्य न बन जाये।

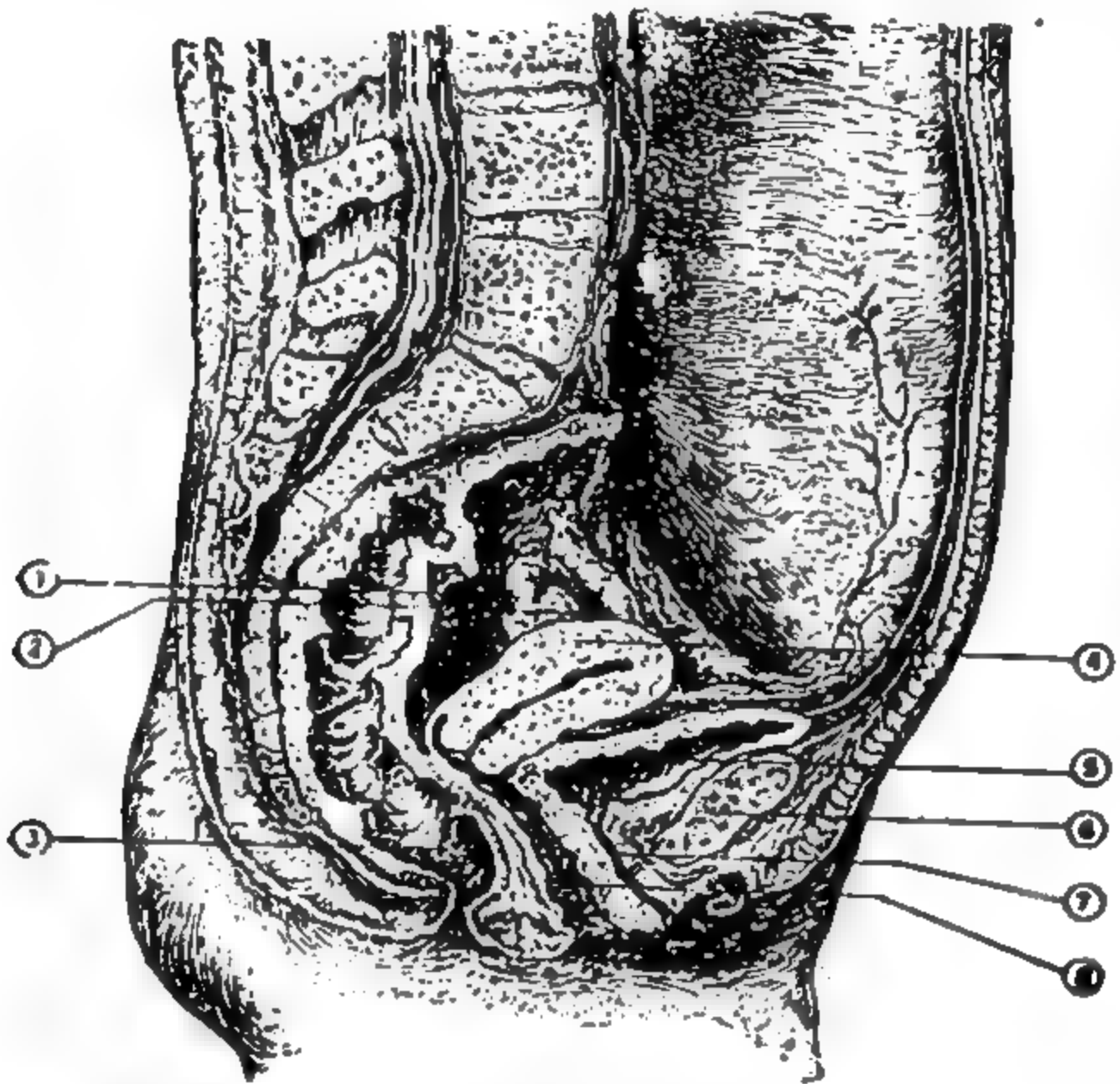
**जनन व्यापार के अवयव, स्त्री जाति के उत्पत्ति अंगों की रचना।**

स्त्री अंड फलकोष और गर्भाशय, स्त्री जाति के जननेन्द्रिय अवयवों में दो मुख्य अवयव हैं। फल कोष दो छोटी गोलाकार वस्तुएं हैं। वे उदर के नीचे के भाग में होती हैं। उन का स्थान अस्थि चित्र देखने से पता चल जायेगा फलकोष में दाने उत्पन्न होते हैं। ये दाने इतने सूक्ष्म होते हैं कि यदि ये १२५ दाने साथ साथ रख दिये जायें तो वे केवल एक इंच चौड़ा स्थान भी न घेर सकेंगे।

फल वाहिनी नली चार पांच इंच लम्बी होती है जो एक छोर पर गर्भाशय से मिली रहती है और दूसरा छोर फल कोष तक चला गया है। दाना इस नली द्वारा फलकोष से गर्भाशय में जाता है।

गर्भाशय का आकार अस्थि पिंजर चित्र में दिखाया गया है। एक कुंवारी लड़की का गर्भाशय पौने तीन इंच लम्बा और पौने दो इंच चौड़ा होता है। उसका निचला छोर योनि तक चला गया है।

योनि के बाहर का छेद एक पतली सी झिल्ली में प्राय: बन्द सा रहता है। यह झिल्ली प्राय: प्रथम सहवास के समय फट जाती है। यह सम्भव है कि झिल्ली में कोई भी छिद्र न हो या किसी रोग के कारण बन्द हो गया हो। इस

दशा में श्वेत लस की तरह पतला पदार्थ योनि में जमा होकर फूल जायेगा और उसमें पीड़ा होगी। जब यह दशा हो तो उसकी चिकित्सा कराने के लिये उसे एक योग्य डाक्टर के पास ले जाना चाहिये।

स्त्री जननेन्द्रिय

१. अंडाशय
२. गर्भाशयनाल
३. गुदा या निचली आंत
४. गर्भाशय
५. मूत्राशय
६. श्रौणि अस्थि
७. मूत्रमार्ग
८. स्त्री योनि

## युवावस्था और रज-स्राव।

एक लड़की ९ वर्ष की अवस्था से १५ वर्ष तक युवती हो जाती है। इस समय उसके शरीर में परिवर्तन होने लगते हैं जो उसे बच्चा जनने के योग्य बनाते हैं। उसकी बगलों में और नाभि के नीचे बाल उगने लगते हैं, छातियां बढ़ने लगती हैं, उसका सारा शरीर बहुत तेजी से बढ़ने लगता है और रज स्राव होने लगता है।

रज–स्राव प्राय: २८ वें दिन होता है और बहुधा पांच दिन तक रहता है। रज–स्राव के समय गर्भाशय की भीतरी चमड़ी थोड़ी थोड़ी गिर जाती है रज स्राव अधिकतर रक्त और धातु का बना होता है। गर्भ होने पर रज–स्राव बन्द हो जाता है और जब बच्चे को दूध पिलाया जाता है तब भी यह बन्द रहता है। रज–स्राव ४५ वर्ष की अवस्था में बन्द हो जाता है। इसके बन्द हो जाने के पश्चात् स्त्री फिर मां नहीं बन सकती।

युवावस्था तक पहुंच कर भी कुछ लड़कियों को रज–स्राव नहीं होता। इसके लिये उपचार ३१ अध्याय में बतलाया गया है।

रज–स्राव ९ या १० वर्ष की अवस्था में भी हो सकता है। रज–स्राव के प्रारम्भ होते ही लड़की गर्भवती हो कर बच्चा जन सकती है। परन्तु एक बच्चे का ही विवाह कर देना और फिर इतनी कम उम्र में बच्चे जनना अत्यन्त अस्वाभाविक है। दस वर्ष की अवस्था में और यहां तक कि १६, १७ वर्ष की उम्र में भी वह अभी बच्चा ही रहती है। उसका मस्तिष्क और शरीर अभी तक पूर्ण रूप से विकसित नहीं होते। यदि तब वह गर्भवती बन जाये तो वह पूर्ण रूप से बढ़ नहीं सकेगी और वह सदा बौनी ही बनी रहेगी। उसके शरीर का पूर्ण रूप से विकास न होने के कारण वह एक अच्छे हृष्ट पुष्ट शिशु को जन्म नहीं दे सकती। किसी भी स्त्री को बीस वर्ष की अवस्था से पूर्व न तो विवाह करना चाहिये और न ही बालक जनना चाहिये और यह और भी अच्छा हो कि २१ या २२ वर्ष की होने से पूर्व गर्भवती न हो। शारीरिक दृष्टिकोण से बाल विवाह का बहिष्कार होना चाहिये। यह एक ऐसा रिवाज है जो नैतिक रूप से भी घृणा के योग्य है।

## स्त्री तथा पुरुष के गुप्त स्थानों की सफाई।

प्रत्येक माता को जननेन्द्रिय यन्त्र अवयव के विषय में ज्ञान होना चाहिये और उसे ठीक रखने का साधन भी जानना चाहिये। उसे उचित ढंग से अपनी लड़कियों को जहां तक वे समझ सकें सहवास की बातें बतानी चाहिये अपनी लड़की को ऐसी बातें सिखा कर वह उसका स्वास्थ्य और नैतिक दर्जे को ऊंचा रख सकेगी। बहुत से बच्चे इन बातों से अज्ञात होते हुए ही बढ़ जाते हैं और अपने किसी दुष्ट साथी से उन्हें इन का ज्ञान होता है और उसके परिणाम स्वरूप वे प्राय: बुरी आदतें सीख लेते हैं।

चाहे बालिका कितनी ही छोटी क्यों न हो उसकी नाभि के नीचे के अंग स्नान करवाते रहने चाहिये नहीं तो वे गन्दे हो जायेंगे और इससे खुजली

होने लगेगी और शिशु वह भाग रगड़ने लगेगी जिससे वह हस्त मैथुन की क्रिया सीख लेती है।

शिशु को नंगे फिरने देना एक बहुत ही गन्दा और अश्लील रिवाज है और जिस देश में यह रिवाज प्रचलित होता है उसके लोग कभी एक ऊंचे नैतिक दर्जे पर नहीं पहुंच सकते।

बालक और बालिका को कभी एक ही चारपाई पर नहीं सोने देना चाहिये। यदि ऐसा हुआ तो बच्चे चाहे कितनी ही कम उम्र के क्यों न हों वे जल्दी ही बुरी आदतें सीख लेंगे। छुटपन से ही बच्चे को निचले अगों को मलने या छूने नहीं देना चाहिये क्योंकि इस प्रकार छोटी छोटी लड़कियां भी हस्त मैथुन सीख लेती हैं।

जब कन्या युवा हो जाती है और उसका रज-स्राव प्रारम्भ हो जाता है तो उसकी मां को उसे समझा देना चाहिये कि रजस्राव के समय सर्दी जल्दी ही लग जाती है और इस कारण से उसे अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिये ऐसी दशा में लड़की को कोई कड़ा और परिश्रमी काम नहीं करना चाहिये और रात ९, १० घंटे सोना चाहिये।

रज स्राव के समय स्वच्छ सफेद कपड़ा या पतले कपड़े में लपेट कर रुई रखनी चाहिये जिससे वह रज स्राव को सोख ले। मैले चीथड़े या मोटे भूरे रंग का कागज कुछ स्त्रियां काम में लाती हैं जो स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक है और इससे जलन या खुजली होने लगती है और बाहर के अवयव में फुंसियां निकल आती हैं और कभी कभी भीतरी अवयव भी रोगी हो जाते हैं।

रज-स्राव के दिनों में बार बार स्नान करना उचित है। यदि गरम पानी से स्नान किया जाये और एक तौलिये से शरीर को जोर जोर से रगड़ कर उसे सुखा लिया जाये तो सर्दी लगने का कोई खतरा नहीं। रज-स्राव के समय किसी भी स्त्री को अपने शरीर के प्रति असावधान नहीं रहना चाहिये।

अध्याय १२

# शराब और तम्बाकू

कुछ वर्ष पूर्व कई फरांसीसी देशभक्तों की टोली ने यह बात देखी कि फरांस में लोगों की आबादी बढ़ने की अपेक्षा प्रतिदिन घटती जा रही है। उन्होंने इस की खोज करने का निश्चय किया कि क्यों फ़्रांस में प्रति वर्ष मरने वालों की संख्या पैदा होने वालों से अधिक है। जब उन्होंने अच्छी तरह खोज की तो उन्हें पता चला कि इसके कई कारण हैं, परन्तु सब से बड़ा शराब पीना है। अपनी रिपोर्ट में इन लोगों ने दूसरी बातों के साथ इसका भी वर्णन किया।

"शराब पीने से मनुष्य अपना स्वाभाविक प्रेम खो बैठता है और एक पुत्र, पति और पिता के उत्तरदायित्व और कर्तव्य को भूल जाता है। वह अपना काम उचित रीति से नहीं कर सकता, और शराब उसे चोरी और डाका सिखा कर कानून तोड़ने का आदी बना देती है। केवल यही नहीं, शराब पीना कई भीषण रोगों की जड़ है जैसे लकुवा, आमाशय का फूलना, कलेजे और गुर्दे का फूल जाना, तपेदिक, निमोनिया, और पागलपन। रक्ताशय के स्नायु रोग शराब पीने से ही होते है। शराब इन रोगों की जड़ ही नहीं वरन् डाक्टरों का कथन है कि, यदि शराब न पीने वाले व्यक्तियों को ये बीमारियां लग जायें तो उन की चिकित्सा तो हो भी सकती है, परन्तु शराब पीने वालों के अच्छा होने की बहुत कम सम्भावना रहती है।"

ऊपर रिपोर्ट से यह स्पष्ट है कि शराब पीने से केवल शारीरिक हानि होती है, उससे शरीर को कोई लाभ नहीं पहुँचता। इंगलैंड के पुराने प्रधान मन्त्री ग्लैडस्टन ने कहा था, "संसार के तीन बड़े उत्पात अर्थात् युद्ध, अकाल और महामारी मिल कर भी परिणाम स्वरूप इतने विनाशक सिद्ध नहीं होते जितना शराब पीना होता है।

## विभिन्न प्रकार के नशे

शराब ऐसी वस्तु नहीं जो प्रकृति से उपजती हो। यह सड़ा कर बनाई जाती है। यह गेहूं, मक्का, जई, चावल, महुआ, अंगूर और खजूर आदि के रस से बनाई जाती है। खमीर इसके सड़ाने के काम में आता है,

वह अनाज और फलों के श्वेतसार और शक्कर को सुरासार (अलकाहल) में बदल देता है। हर प्रकार की शराब चाहे वह शराब, ह्विस्की, ब्रांडी, जिन, बीयर या ताडी हो, उन में सुरासार होता है। १०० औंसों में से किसी में ५, किसी में १० और किसी में ५० या ७० औंस तक सुरासार होता है।

सुरासार एक विषम ज़हर है। मनुष्य को तत्क्षण मारने के लिये बहुत से साफ सुरासार की आवश्यकता नहीं है। यदि सुरासार पीनेवाले से कहा जाये कि तुम ज़हर पी रहे हो तो वह तुम पर विश्वास नहीं करेगा। परन्तु इस बात को सिद्ध करने की कितनी ही रीतियां हैं। यदि कोई कीड़ा या मछली एक ऐसे बर्तन में रख दी जाय जिसमें पानी हो परन्तु उस पानी का सौवां भाग सुरासार भी मिला हो तो व० बहुत शीघ्र मर जायेगी। यदि अंडे का सफेद भाग सुरासार में गिरा दिया जाये तो वह तुरन्त सिमट जाती है और कड़ी हो जाती है। ठीक उसी प्रकार मानो वह उबलते हुए पानी में या गरम सलाख पर पड़ गई हो। फिर जब हमें यह याद आता है कि आमाशय, हृदय, कलेजा, गुर्दे और पेशी उसी पदार्थ के बने हैं जिसकी अंडे की सफेदी है, तो यह स्पष्ट है कि ये भाग भी उसी सफेदी की भांति सुरासार से प्रभावित होंगे।

### शराब भोजन नहीं है।

क्या सुरासार भोजन है? इस प्रश्न का उत्तर देने के लिये भोजन शब्द की परिभाषा देना आवश्यक है। भोजन ऐसा पदार्थ है जो शरीर के अन्दर जा कर शरीर को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाता वरन् उसे गर्मी और शक्ति और उसके विकास एवं रोगों को दूर करने का पदार्थ देता है। सुरासार भोजन नहीं है, क्योंकि वह महस्रोत में प्रवेश करके पचता नहीं और न ही इसमें कुछ परिवर्तन होता है, जब यह रक्त में मिलता है तब भी यह सुरासार ही रहता है। यह भी कहा जाता है कि शरीर के जिस भाग में यह पहुंचता है उसे सिकोड़ देता है और शरीर को बल नहीं पहुंचाता। जब आमाशय स्वस्थ हो और जब साधारण भोजन खाया जाता है तो आमाशय उसे पचा लेता है, और जब पहली बार सुरासार पिया जाता है तो आमाशय उसे उल्टी करके बाहर निकाल देता है। आमाशय सुरासार को अपना शत्रु समझता है और उससे जितनी जल्दी छुटकारा मिल सके, पाने का प्रयास करता है। भोजन से शरीर का विकास होता है, परन्तु सुरासार इस विकास को रोक देता है या पूर्ण रूप से बढ़ने नहीं देता। जिन बच्चों को मदिरा सेवन कराया जाता है, उनका शरीर उस प्रकार नहीं बढ पाता जितना कि शराब न पीने से वह बढता है।

## मदिरा मांस पेशिओंको बल नहीं दे सकती।

कुश्ती लड़ने वाले या दूसरे खिलाड़ी और वे व्यक्ति जो अपनी शक्ति और सहनशक्ति बढ़ाना चाहते हैं, वे बिल्कुल मदिरा पान नहीं करते। संसार के प्रत्येक भाग के डाक्टर यह कहते हैं कि शराब से मांस पेशी निर्बल हो जाती हैं बहुत से लोग जो यह सोचते हैं कि शराब से उनकी शक्ति बढ़ती है, तो उसका कारण यह है कि शराब से उनका दिमाग सुन्न पड़ जाता है और नशे में ये अपनी शक्ति के विषय में धोखा खा जाते हैं। युद्ध के समय में यह अनेक बार प्रमाणित हो चुका है कि जो सिपाही प्रातःकाल शराब पीते हैं या सुरासार का सेवन करते हैं वे दिन में उतना नहीं चल सकते जितना दूसरे सिपाही जिन्होंने शराब न पी रक्खी हो।

## मस्तिष्क पर मदिरा का प्रभाव

जो व्यक्ति शराब पीता है उसका ऐसा विश्वास है कि शराब पीने से उसकी सोचने की शक्ति को सहायता मिलती है। वास्तविकता तो यह कि थोड़ी सी मात्रा में शराब पीने के पश्चात् पहले दस मिनट तक मस्तिष्क में अधिक स्फूर्ति अनुभव होती है और विचार स्वतंत्रता से घूम फिर सकते हैं, परन्तु यह बात भी देखी गई है कि विचार और शब्द बहुत धुंधले और अस्पष्ट एवं भूलपूर्ण होते हैं क्योंकि एक मनुष्य जिसका साधारण आचरण है और अपने शब्द एवं कार्य में दृढ है, वह शराब पीकर दूसरा ही आचरण और चरित्र प्रकट करने लगता है। बहुत कम बोलने वाला व्यक्ति बातूनी बन जाता है और वह बातचीत करने का ढंग भूल जाता है, वह ऐसी गन्दी बातें करने लगता है और ऐसे काम करने लगता है जो बुद्धि और सभ्यता के बाहर हैं। पहले कुछ मिनट के नशे के पश्चात् उसका सिर भारी होने लगता है। वह चुप हो जाता है और लेट कर सो जाने की उसकी इच्छा होती। इसका कारण यह है कि मदिरा मस्तिष्क को सुन्न कर देती है।

मदिरा का मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है इस की एक डाक्टर ने परीक्षा की और लिखा: १२ दिन तक उसने प्रतिदिन सात औंस शराब पी बारहवे दिन उसके मस्तिष्क की शक्ति पहले से बहुत कम थी। पहले वह एक मिनट में ४० खानों तक की संख्याओं को जोड़ लेता था, परन्तु बारह दिन तक प्रतिदिन तीन औंस मदिरा पीने के पश्चात् उसने यह अनुभव किया कि अब म एक मिनट में केवल २८ खानो को जोड सकता हूं। मदिरा पीने से पूर्व एक पद को वह दो मिनट में कंठस्थ कर लेता था अब उसे ६ मिनट लगते थे।

१ इस चित्र में स्वस्थ ग्रामाशय की भीतरी दशा दिखाई गई है। झिल्ली में तहे हैं गढ़े भी पड़े हैं ग्रौर रंग स्वस्थ है।

२. इस चित्र में रक्त संचय ग्रौर नष्ट भ्रष्ट जो मदिरा द्वारा होती है धब्बों से विदित है।
दूसरे चित्र पर ध्यान देने से ग्रौर समता करने से इसकी रोगी दशा स्पष्ट दिखाई देती है।

मदिरा मस्तिष्क पर कितना बुरा प्रभाव डालती है इसका प्रमाण यह भी है कि यह पागलपन का एक साधारण सा कारण है।

मनुष्य को विवेक ज्ञान दिया गया है जिससे वह भले और बुरे में अन्तर कर सके। सुरासार का प्रभाव इस को नष्ट कर देता है। प्राय: वे सभी बुरे कर्म जो मनुष्य करता है जिसके लिये उसे कारागार में बन्द रहना पड़ता है जैसे लड़ाई दंगा, हत्या, बलात्कार आदि... वे सब मदिरा के प्रभाव से ही किये जाते हैं। फौजदारी अदालतों के रेकार्ड से पता चलता है कि जिन लोगों को मौतकी सजाएँ दी जाती हैं उनमें से अधिकतर लोगों ने शराब के नशे में ये अपराध किये थे।

## मदिरा पीने से रोग होते हैं

जो व्यक्ति थोड़ी थोड़ी मदिरा रोज पीता है, तो वह यह नहीं सोचता कि उसे बहुत ज्यादा हानि हो रही है, परन्तु यदि वह अपने भीतर कलेजे, गुर्दे, फेफड़ों, आमाशय और रक्त स्नायुओं को देख सकता तो वह देखता कि ये सब अवयव धीरे धीरे कमजोर होते जा रहे हैं। आम तौर से शरीर में इतनी शक्ति होती है जिससे जो रोग उत्पादक कृमि उसके शरीर के अन्दर प्रवेश कर जाते हैं, उन्हें वह नष्ट कर देता है। शराब पीने से रोग को रोकने की शरीर की शक्ति जाती रहती है और उसके अवयवों को हानि पहुँचती है और शराब पीने वालों को निमोनिया, शीत, तपेदिक, क्षय, हैजा, महामारी और दस्त लग जाते हैं। वह आसानी से किसी भी रोग का शिकार बन जाता है और रोगी हो जाने पर शराब न पीने वाले व्यक्ति की अपेक्षा उसके अच्छे होने की कम सम्भावना होती है।

शराब पीने का बुरा प्रभाव और हानि केवल उसके पीने वाले को ही नहीं होती बल्कि यह उसकी सन्तान तक भी जा पहुँचती है। ऐसे अस्पतालों में जहां निर्बल मस्तिष्क वाले बच्चों का इलाज होता है यह पाया गया है कि १०० में से ४१ बच्चे ऐसे होते हैं जिनके पिताके शराबी होने का प्रभाव ही उन पर पड़ा है।

## मदिरापान से अल्प जीवन होता है

सब देशों में जिन्दगी का बीमा करने वाली कम्पनियों का कथन है कि जो लोग शराब पीते है वे उतने दिन तक जीवित नहीं रहते जितने दिन तक शराब न पीने वाले जीवित रहते हैं। इन कम्पनियों का कहना है कि

शराब पीने वाले लोगों में दूसरे लोगों की अपेक्षा दुगनी बीमारियां होती हैं और वे दुगनी ही संख्या में मरते भी हैं। उदाहरण के लिये मानो कि एक कम्पनी में १,००० ऐसे लोगों का बीमा हुआ है जो शराब पीते हैं और दूसरी कम्पनी में ऐसे १,००० लोग हैं जो शराबी नहीं हैं, तो पहली कम्पनी में जब तीन लोगों की मृत्यु होगी तो दूसरी कम्पनी के केवल दो व्यक्ति ही मरेंगे। यह एक सूचना है जो संसार की बड़ी बड़ी बीमा कम्पनियों की सूचनाओं पर निर्धारित है। इससे यह स्पष्ट है कि शराब पीने वाला व्यक्ति अपनी जिन्दगी के चार से लेकर दस वर्ष तक कम कर डालता है।

## क्या शराब उपयोगी औषधि है ?

कुछ समय पहले तक डाक्टर रोगी को यह सोच कर मदिरा सेवन करवाते थे कि वह बीमारी से मुक्त करवाने में सहायक बनेगी। परन्तु आज कल डाक्टर बहुत ही थोड़ी मदिरा औषधि के रूप में देते हैं। अब यह पता चला है कि मदिरा से रोगी को कोई लाभ नहीं होता, इससे उल्टा यह बहुत सी बीमारियों को तो और भी बढ़ा देता है। केवल मलने आदि से ही यह एक उपयोगी औषधि बन सकती है। कुछ बीमारियों में त्वचा पर मदिरा रगड़ने से वह ठीक हो जाती है। समाचार पत्रों में यदा कदा बड़े तड़क भड़क वाले विज्ञापन छपते रहते हैं जो पाचन क्रिया में सहायता देते हैं और शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। इस प्रकार के विज्ञापन सरासर झूठे और चढ़ा बढ़ा कर लिखे होते हैं। रोगी के लिये सब से अच्छा नियम यह है कि वह किसी प्रकार के भी नशे का उपयोग न करे।

## मदिरापान कैसे छूट सकता है ?

सब से आवश्यक बात तो यह है कि इस बुरी आदत पर विजय प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिये। यदि मनुष्य को स्वर्ग में बैठे परमात्मा से सहायता लेने की आकांक्षा है, तो उसे उतनी शक्ति मिल जायेगी जिससे वह शराब पीने की प्रबल इच्छा पर विजय प्राप्त कर लेगा।

यह बात स्पष्ट हो गई है कि भोजन का शराब पीने की इच्छा से घनिष्ठ सम्बन्ध है। इस कारण जो इस आदत को छोड़ देना चाहता है उसे सब प्रकार के मांस और मसालेदार भोजनों से दूर रहना चाहिये। किसी भी प्रकार की शराब या सुरासार की इच्छा पर नियन्त्रण रखने के लिये तम्बाकू छोड़ना नितान्त आवश्यक है क्योंकि प्राय: सदा तम्बाकू के अभ्यास के पश्चात्

शराब की आदत पड़ जाती है। ताजे फल अधिक मात्रा में खाओ और ढेर सा साफ पानी पियो। चाय या काफी मत पियो। गर्म पानी से प्रतिदिन स्नान करो और गर्म पानी से बाहर निकलने के पश्चात् ही एकदम सारे शरीर पर ठंडा पानी डालो और जल्दी से शरीर पोंछ डालो। जितना सम्भव हो सके उतना समय बाहर खुले में बिताओ। प्रतिदिन उतनी कसरत करो जिससे पसीना निकलने लगे। अपने घर में शराब मत रक्खो और शराब की दुकान में भी मत घुसो। यदि कोई वास्तव में शराब पीने की लत से छुटकारा पाना चाहता है तो ऊपर लिखी बातों का नियमपूर्वक पालन करने से वह अवश्य सफल होगा।

## तम्बाकू का उपयोग

विभिन्न प्रकार के पौधे संसार में उगते हैं। उनमें से कुछ तो उपयोगी होते हैं जैसे मनुष्य के लिये खाद्य पदार्थ, कुछ जानवरों के भोजन के काम आते हैं, कुछ के कपड़े और बर्तन बनते हैं, परन्तु कुछ ऐसे भी हैं जिनका कोई उपयोग नहीं है और जिनके उपयोग से विष के रूप में हानिकारक कृमि और जानवर मारे जा सकते हैं। इस अन्तिम श्रेणी में ही तम्बाकू का पौधा भी आता है। बिल्ली, कुत्ता, घोड़ा, गाय या दूसरा कोई भी जानवर तम्बाकू के धुंए को अपने अन्दर ले जाना स्वीकार नहीं करता। मनुष्य ही ऐसा जानवर है जिसको ऐसी लत पड़ गई है।

तम्बाकू ऐसा पदार्थ नहीं जिसका उपयोग करना शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिये आवश्यक हो, क्योंकि यह सिद्ध हो चुका है कि जो लोग तम्बाकू का उपयोग नहीं करते वे अधिक शक्तिशाली होते हैं और तम्बाकू पीने वालों की अपेक्षा दीर्घायु होते हैं। जब पश्चिम के देशों में तम्बाकू पीने का प्रचार पहले पहल हुआ, तो सब देशों के शासकों ने यह बात स्वीकार की कि यह एक हानिप्रद विष है और उन्होंने इसके उपयोग के निषेध में कानून बनाये जैसा कि चीन में अफीम खाने के विरुद्ध कानून बना। अब कुछ शासक स्वयं तम्बाकू पीते हैं अतः कोई कानून नहीं लगाये जाते या पुराने कानूनों को रद्द कर दिया गया है।

## तम्बाकू एक विष है।

प्रत्येक १०० औंस तम्बाकू की सूखी पत्तियों में दो औंस विषम विष निकोटिन होता है। निकोटिन संखिया से भी अधिक मृत्युदायक विष होता है। यह इतना जहरीला होता है कि इसकी एक बूंद यदि खरगोश की चमड़ी पर रख दी जाये तो उसकी मृत्यु हो जायेगी। कुत्ते या बिल्ली की जबान पर दो बूंद निकोटिन

रख देने से वे मर जायेंगे। तम्बाकू निगलने से मनुष्य मर जाता है। चीन में भी आत्महत्या करने का यह बड़ा सहज तरीका है कि हुक्के का पानी पी लो जिसमें निकोटिन होती है।

प्रायः पहली बार तम्बाकू पीने से मनुष्य बहुत बीमार हो जाता है प्रमाणों से यह सिद्ध हो गया कि तम्बाकू एक हानिकारक विष है।

तम्बाकू से शरीर मे विष फैल जाता है चाहे वह किसी भी रूप में हो या किसी ढंग में उसका उपयोग किया जावे। कुछ लोग सोचते हैं कि सिगरेट पाइप या सिगार की अपेक्षा कम हानिप्रद है और कुछ का विचार है कि हुक्का सूखा तम्बाकू पीनेसे कम हानि पहुंचाता है। परन्तु तम्बाकू हानिप्रद अवश्य है चाहे उस का उपयोग किसी प्रकार किया जाये। जितना अधिक तम्बाकू का उपयोग होगा उतनी ही हानि यह पहुंचायेगा। तम्बाकू पीने के साथ साथ कुछ लोग इसे चबाते हैं, कुछ इसका उपयोग सूंघकर करते हैं। ये सब तरीके भी तम्बाकू पीने के समान ही हानिप्रद है। बहुत से लोग जो पाइप या सिगरेट पीते हैं, वे धुंए को अन्दर ले जाते हैं। अर्थात् वे धुएं को अपने फेफड़ों में ले जाते हैं और फिर नाक द्वारा बाहर निकालते हैं। इस प्रकार तम्बाकू पीने से अन्य तरीकों की अपेक्षा अधिक विष खून में मिल जाता है।

## लोग तम्बाकू क्यों पीते हैं ?

तम्बाकू भी अफीम और कोकीन जैसा विष है जिसकी आदत लोगों को पड़ जाती है। पहली बार इस का उपयोग करके प्रायः व्यक्ति बीमार सा हो जाता है, दूसरी बार पीने से इसके बुरे प्रभाव उस को अधिक अनुभव नहीं होते, और फिर अधिक बार इसका उपयोग करने के पश्चात उस व्यक्ति को सुख-दायक प्रतीत होता है और तम्बाकू पीते हुए उसे जितना अधिक समय बीतता है उतना ही इसे छोड़ना उसे असम्भव जान पड़ता है। तम्बाकू से स्नायु और मस्तिष्क सुन्न पड़ जाते हैं। जब कोई व्यक्ति थका हुआ हो या चिन्तित हो तो तत्क्षण उसे तम्बाकू पीने से आराम मिलता है या वह उस थकान या चिन्ता को महसूस नहीं करता क्योंकि उसका मस्तिष्क और स्नायु तो सुन्न पड़ जाते हैं और उसे कोई दुःख या चिन्ता नहीं रहती। पीड़ा और चिन्ता तो रहती ही है परन्तु वह उनका अनुभव नहीं करता।

### सब तम्बाकू पीने वाले जल्दी क्यों नहीं मर जाते ?

यदि तम्बाकू पीते समय कुछ विष जल न जाता तो सब तम्बाकू पीने वाले शीघ्र ही मर जाते। परन्तु फिर भी सारा विष नहीं जल जाता। उसका अधि-

कांश भाग ३० से ९५ प्रतिशत तक धुएं में रह जाता है जो रक्त में मिल जाता है। धीरे धीरे शरीर इस विष का अभ्यस्त हो जाता है। जिस प्रकार उसे किसी हानिकारक पदार्थ सहने की आदत पड़ जाती है। उदाहरण के लिये यह कि जो लोग रेशम के धागे को खौलाते हैं वे गरम पानी के इतने अभ्यस्त हो जाते हैं कि वे अपनी उंगलियां उबलते हुए पानी में भी डाल सकते हैं। यदि शरीर भी किसी हानिकारक पदार्थ का अभ्यस्त बन जाये तो इसका यह मतलब नहीं कि उससे उसे कोई हानि नहीं पहुंचती।

## तम्बाकू पीने का अगला कदम शराब पीना है।

प्रत्येक तम्बाकू पीने वाले की नाक और गला अन्दर से सूज जाते हैं। इससे उसे खांसी अधिक आती है। नाक की अन्दर की चादर को नुकसान पहुंचता है इससे उसकी सूंघने की शक्ति भी उतनी तीव्र नहीं रहती। उसकी जिव्हा भी तम्बाकू के धुंएं से झुलस जाती है और साधारण भोजन का स्वाद उसे नहीं मिलता और इस कारण वे अधिक मसालेदार भोजन पसन्द करते हैं। इसके धुएं से मुंह और गला सूखा रहता है और मसालेदार भोजन भी मुंह और गले को सुखा देते हैं। इससे ऐसी प्यास लगती है जो साधारण पानी से शान्त नहीं होती यह प्यास केवल एक ही चीज से बुझ सकती है और वह है किसी भी प्रकार की मदिरा। अतः तम्बाकू पीने वाले प्राय शराब पीने के आदी भी हो जाते हैं।

## "तम्बाकू ग्रसित हृदय"

तम्बाकू के विष का प्रभाव सब से अधिक हृदय पर पड़ता है। एक बीमारी का नाम "तम्बाकू ग्रसित हृदय" है। जो लोग अधिक तम्बाक पीते है उन्हें यह रोग लग जाता है। इस बीमारी में हृदय कुछ देर के लिये बड़ी तीव्रता से धड़कता है, एक या दो बार धड़कने के पश्चात् रुक जाता है और फिर इसकी रफ्तार बहुत धीमी पड़ जाती है। जब किसी का हृदय इस प्रकार की दशा में पहुंच जाता है तो वह शीघ्र ही हांपने लगता है, तम्बाकू पीने वालों का दम बहुत शीघ्र ही फूलने लगता है। यही कारण है कि कोई खिलाड़ी या कसरती या अपनी पेशिओं को शक्तिशाली बनाने वाले लोग तम्बाकू नहीं पीते। प्राय: प्रत्येक युवक जो तम्बाकू का सेवन करता है उसके हृदय की दशा ऐसी ही होती है कुछ वर्ष पूर्व अमरीका में ४१२ युवकों ने सामुद्रिक सेना शिक्षालय में भरती होने का निवेदन पत्र भेजा और जब अमरीका के अफसरों ने उनकी परीक्षा की तो उनमें से २९२ को इस कारण अस्वीकृत कर दिया कि तम्बाकू पीने से उनके हृदय एवं शरीर के दूसरे मुख्य अवयव सदा के लिये बिगड़ गये थे।

## तम्बाकू से शरीर का विकास रुक जाता है।

शरीर का विकास भोजन पर निर्भर है परन्तु विकास के लिये उसका उपयोग करने से पूर्व खाने को अच्छी तरह पचाना आवश्यक है। खाने को पचाने की क्रिया हम अध्याय ३ में देख चुके हैं कि किस प्रकार महास्रोत नली (ऐलीमेन्टरी केनाल) में होती है। तम्बाकू से यह नली बिगड़ जाती है जिससे यह खाना पचाने की क्रिया को भली भांति नहीं कर सकती। इस के परिणाम स्वरूप शरीर को यथेष्ट मात्रा में सार पदार्थ नहीं मिलता है। केवल यही नहीं, तम्बाकू उन अवयवों को सुन्न कर देता है जिन्हें अभी बढ़ना था, अतः उनका विकास नहीं हो पाता। यह एक ऐसी ही बात हुई कि कोई किसी बढ़ते हुए पौधे की जड़ पर बर्फ के कुछ टुकड़े रख दे। इससे पौधे की जड़ों को शीत लगेगा और वे बढ़ नहीं सकेंगे। परन्तु यदि अधिक बर्फ न रक्खी जाये तो पौधा जीवित तो अवश्य रहेगा परन्तु वह छोटा ही रहेगा।

## तम्बाकू से अल्प जीवन होता है

अमरीका की एक बड़ी भारी ज़िन्दगी का बीमा करने वाली कम्पनी ने पता चलाया कि ६० वर्ष के समय में कम्पनी ने १८०,००० लोगों की ज़िन्दगी का बीमा किया और तम्बाकू पीने वालों की आयु तम्बाकू न पीने वालों की अपेक्षा कम होती है। उदाहरण के लिये वे यह बतलाते हैं कि जब तम्बाकू पीने वाले ४० वर्ष की अवस्था में ५ मरते थे तो तम्बाकू न पीने वालों में से उसी आयु के केवल ४ व्यक्ति ही मरते थे।

डाक्टरों ने पता चलाया है कि एक आपरेशन में जब बिना तम्बाकू पीने वाला जीवित रहता है तो प्रायः तम्बाकू पीने वाले की मृत्यु हो जाती है कुछ वर्ष पूर्व अमरीका का प्रधान मन्त्री गोली का शिकार बना और वह कुछ ही समय में मर गया। जिन डाक्टरों ने उसकी चिकित्सा की, उनका मत था कि यदि वह इतना अधिक तम्बाकू न पीता तो वह बच जाता।

तम्बाकू से मनुष्य अंधा हो जाता है। इससे होठों, जबान और गले में नासूर हो जाता है।

## तम्बाकू का मानसिक शक्तियों पर प्रभाव।

थका हुआ मनुष्य कुछ समय तक तम्बाकू पीने के पश्चात् अपनी थकान भूल जाता है। उदास व्यक्ति कुछ मिनटों तक धूम्रपान करके अपना दुःख भूल जाता है। यह पहले ही बतलाया जा चुका है कि इसका कारण मस्तिष्क और

स्नायुओं का सुन्न पड़ जाता है जो काम तम्बाकू का धुंवा कर देता है। इस कारण से तम्बाकू पीने वाले लड़के और लड़कियां मन्द बुद्धि होते हैं। स्कूलों और कालेजों में जहां तम्बाकू पीने वाले और न पीने वाले एक ही कक्षा में होते हैं, वहां यह पता चला है कि तम्बाकू पीने वालों के नम्बर न पीने वालों से २० प्रतिशत या उससे भी कम आते हैं। अमरीका के एक बड़े से शहर के दस सब से बड़े स्कूलों में से बीस तम्बाकू पीने वाले और बीस न पीने वाले लड़कों को लेकर एक जांच पड़ताल की गई और उनका औसत परिणाम इस प्रकार का निकला: तम्बाकू पीने वाले बीस लड़कों में से प्रत्येक चौदह का कोई न कोई चेतना यन्त्र का रोग था और बीस न पीने वाले लड़कों में से केवल एक को यह रोग था। बीस तम्बाकू पीने वालों में से प्रत्येक १२ मन्द बुद्धि थे और तम्बाकू न पीने वालों में से केवल एक मन्दबुद्धि और मूर्ख था।

इससे भी बरी बात तो यह है कि तम्बाकू पीने से लड़का भूठा, चोर और अनैतिक हो जाता है। तम्बाकू पीने वाला लड़का सिगरेटें खरीदने के लिए प्राय: भूट बोलेगा या चोरी करेगा।

## तम्बाकू पीने का अभ्यास कैसे छूट सकता है।

जो तम्बाकू नहीं पीते उन्हें इसका उपयोग आरम्भ नहीं करना चाहिये। तम्बाकू से जो हानियां होती हैं उन्हें अपने दृष्टिकोण में रख कर तम्बाकू पीने वाला मनुष्य जो एक लम्बी, उपयोगी और सुखी जिन्दगी बिताना चाहता है वह उसे छोड़ देगा। उसको छोड़ने का सब से अच्छा उपाय यह है कि उसका उपयोग धीरे धीरे कम न करके यकायक बिल्कुल छोड़ देना चाहिये। इसके लिये दृढ़ आत्मशक्ति और पक्का निश्चय करने की आवश्यकता है। इस पुस्तक में शराब छोड़ने के जो उपाय उन लोगों को बताये गये हैं जो इस आदत को छोड़ना चाहते हैं, वही उपाय उन लोगों के लिये भी अत्यन्त उपयोगी हैं जो तम्बाकू की लत को दूर कर देना चाहते हैं। एक और अच्छा उपाय यह है कि प्रति दिन खूब अधिक पसीना निकाला जाये जिससे शरीर तम्बाकू के विष को शीघ्र ही शरीर से दूर कर दे।

अध्याय १३

# स्वास्थ्य के लिये भोजन

शरीर को हृष्ट पुष्ट रखने के लिये जिस भोजन की आवश्यकता होती है वह तीन भागों में बांटा जा सकता है : प्रथम माड़ी "कारबोहाइड्रेट्स" जिसमें श्वेतसार तत्व होता है, दूसरे प्रत्यामिन "प्रोटीन" जैसे अंडे की जर्दी में होता है, और तीसरे चर्बी "फैट्स" जैसे तेल आदि। इन के अतिरिक्त शरीर को पानी, कुछ खनिज पदार्थ जैसे नमक और थोड़े से खाद्योज विटामिन की आवश्यकता होती है। विटामिन वह पदार्थ होते हैं जो सब्जियों और फलों में पाये जाते हैं। शरीर को इन सब भोजनों की थोड़ी थोड़ी मात्रा में आवश्यकता है। इसी कारण कोई अकेला पदार्थ जैसे केवल चावल या आलू शरीर को स्वस्थ नहीं रख सकते। बहुत से लोग केवल चावल पर ही निर्भर रह कर अपने शरीर को हानि पहुंचाते हैं, चावलों के साथ बीन, अन्न, दाल, अंडे और सब्जियां आदि खानी चाहिये नहीं तो शरीर को वह पदार्थ नहीं मिलेगा जिससे शरीर हृष्ट पुष्ट रह सकता है।

मनुष्य की उत्पत्ति के विषय में बाइबल में यह कहा गया है कि उसका खाना फल अनाज और मेवा आदि हैं। मनुष्य रचना करने वाले का ज्ञान अनन्त था और यह स्पष्ट है कि जिसने मनुष्य के शरीर की रचना की, वह जानता था कि मनुष्य के लिये कौनसा भोजन सब से अधिक उपयोगी है। इस बात का यथेष्ट प्रमाण है कि शरीर फल, अन्न और मेवा आदि के खाने से शक्तिशाली और पूर्ण रूप से स्वस्थ रह सकता है, और इनको खाकर मांस खाने की कोई आवश्यकता नहीं रहती है।

अन्न में सब से अच्छे ये पदार्थ हैं : गेहूं, दाल, सेम, चावल, मक्का और बाजरा। भोजन के लिये सर्वोत्तम चिकने पदार्थ ये हैं : उत्तम गरी, अखरोट, काजू, बादाम और चीना बादाम हैं। खाना खाते समय इन बादामों आदि का उपयोग खाने के समान ही करना चाहिये और इन को बहुत चबा कर खाना चाहिये।

अच्छे फल ये हैं : सन्तरा, केला, आम, सेब, अंगूर, खुबानी, नाशपाती, अमरूद और अंजीर। फल अति पौष्टिक भोजन है। इनमें रक्त साफ और निर्मल रहता है और मल को साफ करने में भी ये सहायता देते हैं। बाजार में खरीदे हुए बहुत से फल जब कच्चे ही खाने हों तो उन्हें पहले उबलते हुए पानी से धो लेना चाहिये। कुछ फल शक्कर मिला कर या पकाने के बाद बहुत स्वादिष्ट लगते हैं। कुछ कच्चे भोजन जैसे कच्चे फल या कच्ची सब्जियां मनुष्य के भोजन का आवश्यक अंग होते हैं क्योंकि इन कच्चे पदार्थों में विटामिन होते हैं। बच्चों के लिय ताजे फल और सब्जियां खाना विशेष रूप से आवश्यक है क्योंकि उनके शरीर को यथोचित रूप से बढ़ने के लिये तत्व मिलने ही चाहिये जो इन पदार्थों में होते हैं।

अंडे और दूध भी भोजन के पौष्टिक पदार्थ हैं। बहुत छोटे बच्चों के लिये दूध अत्यन्त लाभदायक है। दूध पीने से पहले उसे सदा उबाल देना चाहिये। उबालने के पश्चात् छः सात घंटे तक दूध को नहीं रक्खे रहने देना चाहिये क्योंकि रोग उत्पादक कृमि दूध में बहुत तेजी से बढ़ने लगते है।

## मांसाहार

जो लोग मांस को भोजन का एक आवश्यक या महत्वपूर्ण भाग समझते हैं वे भूल करते है। जिन देशों की जलवायु समशीतोष्ण या उष्ण है वहां पर बहुत से ऐसे खाद्य पदार्थ मिलते है जो मांस की अपेक्षा अधिक सस्ते, साफ और पौष्टिक होते हैं।

आज कल जिन जानवरों का मांस खाने का प्रचार है उनमें से बहुत कम ऐसे होते हैं जो रोगी नहीं होते। गाय और सूअर जैसे जानवरों को भी प्राय वही रोग होते हैं जिनका शिकार मनुष्य होता है। जो लोग इन रोगग्रस्त जानवरों का मांस खाते हैं उन्हें भी वही बीमारियां लग जायेंगी जो इन पशुओं को होंगी। कुछ देशों में सूअर का मांस बहुत प्रचलित मांसों में से है और सूअर सब जानवरों में गन्दा जानवर है। यह सब प्रकार का गला सड़ा गन्दा पदार्थ खाता है और मैले स्थानों में रहने से आनन्द पाता है। एक बहुत पुरानी पुस्तक में जिसमें मनुष्य के भोजन की चर्चा की गई है कहा गया है कि सूअर एक गन्दा जानवर है और इसका मांस नहीं खाना चाहिये।

बहुत से लोगों की यह मिथ्या धारणा है कि मांस अन्य पदार्थों की अपेक्षा अधिक पौष्टिक होता है। ध्यानपूर्वक खोज करके वैज्ञानिकों ने पता चलाया है

कि यह बात सत्य नहीं है क्योंकि आधा सेर मूंगफली में ढाई सेर मांस की अपेक्षा अधिक पौष्टिक तत्व वाला पदार्थ होता है। इससे पता चलता है कि मांस बहुत मंहगा भोजन है। फल, अन्न मेवा और तरकारी में पैसा खर्च करना अच्छा है जिससे न केवल पैसे कम खर्च होते हैं बल्कि बहुत से हानिकारक परिणाम भी नहीं भुगतने पड़ते जो मांस खाने वालों को भुगतने पड़ते हैं। )

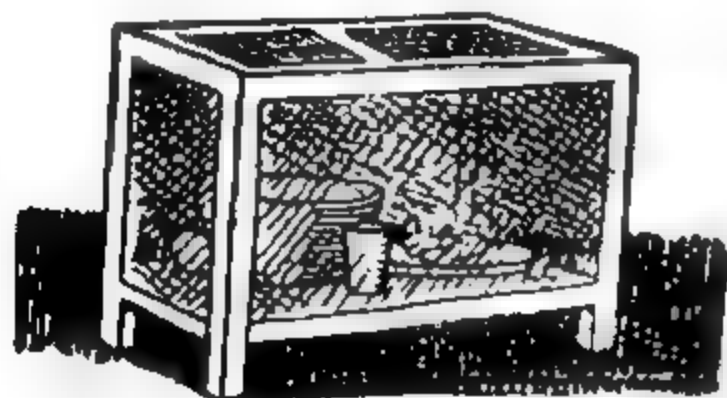
## खाना पकाने की विधि

पके हुए फल और मेवों के अतिरिक्त बहुत से खाद्य पदार्थों को खाने से पूर्व पका लेना चाहिये। पकाने से तीन काम पूरे होते हैं : पहला यह उन सब रोग उत्पादक कीड़ों को नष्ट कर देता है जो बहुत अधिक मात्रा में खाद्य पदार्थों में पाये जाते हैं। दूसरा पकाने से खाना आसानी से पच सकता है। गेहूं, दाल और सेम आदि ऐसे भोजन हैं जिन को पकाये बिना मनुष्य के शरीर के अवयव उन्हें नहीं पचा सकते। तीसरा पकाने का भोजन स्वादिष्ट बन जाता है, क्योंकि कितने ही कच्चे पदार्थ जैसे चावल, सेम, गेहूं, बाजरा आदि खाने में उतना स्वाद नहीं आता जितना कि पकाने के बाद आता है।

खाना पकाने की तीन प्रचलित विधियां हैं: उबालना, या भाप से पकाना भूनना और तलना।

तलना पकाने की अच्छी विधि नहीं है क्योंकि इस प्रकार खाना जल्दी पक तो जाता है परन्तु तलने की अपेक्षा खाना पकाने में अधिक समय लगाना चाहिये क्योंकि तला हुआ भोजन खा कर पचाने के अवयवों को हानि पहुंचती है। तलते समय जिस तेल का उपयोग किया जाता है वह भोजन के प्रत्येक टुकड़े पर इस प्रकार तह जमा लेता है मानों उसे तेल से रंग दिया गया हो। जब तेल में लिपटा हुआ भोजन आमाशय में पहुंचता है, तो यह पच नहीं सकता क्योंकि आमाशय का रस तेल नहीं पचा सकता। उसका परिणाम यह होता है कि तला हुआ भोजन एक घंटा या उससे अधिक समय तक आमाशय में पड़ा रहता है और फिर सड़ने लगता है जिससे दर्द और जलन होने लगती है। तले भोजन का निरन्तर उपयोग करने से अजीर्ण रोग हो जाता है।

भली प्रकार से भोजन पकाने पर परिवार का स्वास्थ्य निर्भर है। यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि लोग भोजन पकाने के लिये साफ सुथरी रसोई ढूंढने पर और वह रसोइया जो अच्छी तरह खाना पका सके, उन पर अधिक ध्यान नहीं देते बहुत से लोग मकान बनाते समय उस पर बहुत सा धन खर्च करते हैं परन्तु एक ऐसा छोटा सा गिरा हुआ कमरा जिसमें कभी कभी न खिड़की होती है, न

रोशनी आने का उचित प्रबन्ध होता है जहां सील होती है, वहां पर अपना रसोई घर बनाते हैं। ऐसे स्थान में स्वच्छ पौष्टिकारक भोजन नहीं पकाया जा सकता। रसोई घर का कमरा सारे घर में सब से अच्छा होना चाहिये। उसमें खिड़कियां होनी चाहिये जिससे सूर्य की रोशनी पर्याप्त मात्रा में अन्दर आ सके। फर्श, दीवारें और छत साफ सुथरी रखनी चाहिये। दीवारों और छत पर सफ़ेदी होती रहनी चाहिये। बाल्टी, घड़े या ढक्कन वाले टीन होने चाहिये जिनमें कूड़ा करकट और गन्दा पानी डाला जाये। कूड़ा और गन्दा पानी दरवाजे के सामने, एक ओर या फर्श पर नहीं फेंक देना चाहिये क्योंकि इससे गन्दगी बढ़ती है जहां मक्खियां और दूसरे कीड़े जल्दी जल्दी बढ़ने लगते हैं।

एक ऐसी अलमारी का प्रबंध करना चाहिये जिसके चारों ओर दरवाजे पर जाली लगी हुई हो जिस में खाना रक्खा जाया करे जिससे मक्खियां एवं दूसरे कीड़े खाने पर न जा सकें (देखो साथ वाला चित्र)। चूहे चुहियां, मक्खियां, झींगर आदि बहुत गन्दे जानवर होते हैं। उनके पैरों और शरीर में सब प्रकार की गन्दगी और विषैला पदार्थ लिपटा रहता है। वे अपनी गन्दगी भोजन पर जमा कर देते हैं। यह साधारण सा दृश्य है कि अभी मक्खियां गन्दी चीजें खा रही हैं और अभी वे मकान के अन्दर घुस कर रसोई में खाने पर जा बैठती हैं। इस कारण यह सारा खाना एक ऐसे स्थान पर रखना चाहिये जहाँ चूहे, चुहियां और मक्खियां न पहुँच सकें। रसोइये को सदा साफ सुथरे कपड़े पहने रहना चाहिये।

चावल और सब्जियों को साफ पानी में अच्छी तरह धो लेना चाहिये। इन्हें गन्दे पानी या तलाब और नदी में नहीं धोना चाहिये बर्तनों को धोने और पोंछने वाले कपड़ों को प्रतिदिन बदलते रहना चाहिये और उन्हें रोज धोना चाहिये और कुछ मिनट तक उबलते हुए पानी में रक्खे रहने देना चाहिये।

खाना पकाने के उपरान्त उसे उसी दिन खा लेना चाहिये क्योंकि गर्मी के मौसम में बहुत से पकाये हुए खाद्य पदार्थ शीघ्र ही खराब हो जाते हैं, सड़ा हुआ खाना कभी नही खाना चाहिये। खाने में जो कीड़े इकट्ठे हो जाते

है, उसी से खाना सड़ता है। ये कीड़े विष पैदा करते हैं और यदि इस प्रकार का खाना खाया गया तो निश्चय ही दस्त आने लगेंगे और आंतों में पीड़ा होने लगेगी। यह भी स्मरण रखना चाहिये कि खाना सड़ जाने के पश्चात् भी उसमें से दुर्गन्धि न आये या स्वाद न बिगड़े।

## खाना

जिस कमरे में खाना खाया जाता है वह साफ सुथरा होना चाहिये। मेज और खाना खाने के बर्तन भी साफ होने चाहिये। खाना खाते समय माता पिता और बच्चों को मेज के इर्द गिर्द बैठना चाहिये और मनोरंजक बातें करनी चाहिये, क्योंकि जब मन शान्त और प्रसन्न होता है तो खाने का स्वाद अच्छा लगता है और वही जल्दी पच जाता है। खाना धीरे धीरे खाओ और अच्छी तरह से चबाओ। चाहे दिन में दो बार या तीन बार खाना खाओ परन्तु भोजन का समय निश्चित कर लेना चाहिये। रात का भोजन हल्का ही होना चाहिये और नियमानुसार सात बजे के बाद नहीं खाना चाहिये। रात को देर में खाया गया भोजन महास्रोत को हानि पहुंचाता है क्योंकि रात में पचन क्रिया के अवयव थके हुए होते हैं और विश्राम चाहते हैं जिस प्रकार बाकी शरीर आराम करना चाहता है। बहुत से अजीर्ण रोग और पाचन क्रिया के अवयवों में जो गड़बड़ी हो जाती है उसका कारण रात को देर में भरपेट भोजन करके एक दम सो जाना है।

पाचन क्रिया के अवयवों को भी कुछ विश्राम मिलना चाहिये। जिन बच्चों को खाने के पूर्व मिठाई या दूसरी वस्तुएं दी जाती हैं उनके पेट में दर्द होता है और अन्त में दस्त आने लगते हैं। सात वर्ष से ऊपर बच्चे को दिन में तीन बार खाना देना पर्याप्त है और इसके बीच में उसे कुछ नहीं देना चाहिये।

खाने के समय विभिन्न प्रकार के भोजनों से भी पाचन क्रिया के अवयवों को हानि पहुंचती है। कुछ इस प्रकार के भोजन होते हैं जो अच्छी तरह से पकाये जाने पर स्वादिष्ट और जल्दी से पच जाते हैं, परन्तु यदि उन्हें ठीक तरह से न पकाया जाये या उन्हें दूसरे भोजन के साथ खाया जाय तो उनका पचाना कठिन हो जायेगा।

## सब्जियाँ

सर्व प्रथम मनुष्य को शाकाहारी भोजन दिया गया था। यह बाइबल में इस कथन से स्पष्ट होता है, "और परमात्मा ने कहा, देख, मैंने तुझे प्रत्येक

ऐसा पौधा दिया है जिस में बीज होता है, जो पृथ्वी के ऊपर दिखाई देता है और प्रत्येक पेड़ ऐसा दिया है जिनके फल में उसके बीज होते हैं, यह सब मांस के बदले दिया है।" अब भी इतने सालों के बाद जब पृथ्वी मनुष्य के पाप से दब गई है तब भी केवल शाकाहारी भोजन पर मनुष्य निर्भर रह सकता है। इस प्रकार के भोजन को चुनाव करने से लिये ज्ञान और सावधानी की आवश्यकता है जिससे यह निश्चय हो जाये कि उस भोजन में सब पौष्टिक पदार्थ शामिल हैं।

जिस प्रकार की परिस्थितियां आजकल हैं उन में दूध, दूध के बने पदार्थों और वनस्पति के भोजन के उपयोग वैज्ञानिकों ने सर्वोत्तम बतलाया है और उस प्रकार के भोजन में केवल शाकाहारी की अपेक्षा अधिक पौष्टिक पदार्थ होते हैं। दूध ऐसा पदार्थ है जो शरीर रक्षा करता है क्योंकि इसमें ऐसे विटामिन होते हैं जो प्रोटीन, फैट और कारबोहाइड्रेट जैसे भोजन के पौष्टिक पदार्थ में मिले रहते हैं। बहुत से लोग जो अपने को शाकाहारी कहते हैं वे वास्तव में दूध और उसके पदार्थों का भी उपयोग करते हैं। बाइबल तक में दूध के महत्व को बार बार दोहराया गया है जैसे कि एक उन्नत प्रदेश का वर्णन करते समय कहा गया है "एक ऐसा देश जहां दूध और शहद की नदियां बहती हैं।" बाइबल में मांस को सर्वोत्तम भोजन नहीं बतलाया गया है। इसके विपरीत यह स्पष्ट रूप से बतलाया गया है कि मांसाहारी आहार शाकाहारी आहार से बढ़कर नहीं होता। शाकाहारी पदार्थ बढ़िया ताजे होते हैं और मांस द्वितीय दर्जे का होता है क्योंकि एक बार वह जानवरों के शरीर में तो आ चुका होता है।

## प्रोटीन का दर्जा

शाकाहारी की समस्या को बहुत से लोग रसायनिक तत्वों को अन्दर ले जाने की ही समस्या समझते हैं। केवल इस दृष्टिकोण से ही शाकाहारी की अपनी स्थिति स्पष्ट है। दूध जब दूसरे खाद्य पदार्थ के साथ मिल जाता है तो उसके विषय में तो कोई प्रश्न ही नहीं उठता। मिला जुला भोजन जैसे शाकाहारी भोजन के साथ मांस उनमें अधिक रसायिनिक तत्व होता है क्योंकि मांस में अधिक प्रोटीन होती है। परन्तु उसमें भोजन की शक्ति की मात्रा अधिक नहीं इस प्रकार का भोजन पुरानी सभ्यता के अनुसार उचित था जिसमें १५ या २० प्रतिशत ताप भोजन के साथ अन्दर ले जाना प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा के बराबर था। चितन्दन अच्छी तरह खोज करके इस निश्चय पर पहुँचा कि कम प्रोटीन

खाना अधिक लाभदायक है। उस के अनुसार प्रोटीन के रूप में दस प्रतिशत ताप ले जाना पर्याप्त है। यह मात्रा तभी ठीक रह सकती है जब शाकाहारी भोजन खाया जाये। चाहे मांस थोड़ा ही क्यों न खाया जाये परन्तु तब भी प्रोटीन की मात्रा बढ़ जाती है।

## सहनशक्ति की परीक्षा।

"क्या कम प्रोटीन खाने से मनुष्य में परिश्रम करने की शक्ति रहेगी ?" यह ऐसा प्रश्न है जिसने बहुत से लोगों को चिन्तित किया। फिर एक और प्रश्न "शाकाहारी भोजन में क्या उतना पौष्टिक पदार्थ होगा जिससे शरीर अच्छी तरह से रह सकेगा ? हाल ही में कितनी ही परीक्षायें इस बात की खोज करने में की गईं कि क्या सचमुच कम प्रोटीन खाकर मनुष्य अपना काम कर सकता है। यह बात तो अच्छी तरह प्रमाणित हो चुकी है कि शाकाहारी भोजन सब दृष्टिकोणों से सुरक्षित भोजन है। येल विश्व विद्यालय में पालिटिकल इकोनोमी (अर्थ शास्त्र) अध्यक्ष इरविंग फिशर के अनुसन्धान अत्यन्त स्पष्ट हैं। नीचे दिया हुआ चार्ट फिशर के अनुसन्धानों की एक संक्षिप्त सूचना है।

जहाँ तक मनुष्य की सहनशक्ति का सम्बन्ध है वहाँ तक ये अनुसन्धान यह परिणाम निकालते हैं कि वह शाकाहारी भोजन खाकर मांसाहारी की अपेक्षा अधिक काम कर सकता है। प्रोफेसर फिशर ने कहा "मांसाहारी भोजन या अधिक प्रोटीन वाला भोजन मनुष्य की सहनशक्ति बढ़ाने की अपेक्षा शराब की भांति इसे कम करता हुआ पाया गया है।" इन परिणामों का मतलब निःसन्देह यह हुआ कि कम प्रोटीन खाने वाले व्यक्ति की अन्तड़ियों में कम मल जमा होता

| | हाथ ऊपर उठाना | | घुटनों के नीचे झुकना | | टांगें उठाना | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| किस वर्ग का व्यक्ति | लोगों संख्या की | औसत परिणाम | लोगों की संख्या | औसत परिणाम | लोगों की संख्या | औसत परिणाम |
| मांस खाने वाले खिलाड़ी | १५ | १० मिनट | ९ | ३८३ बार | ६ | २७८ बार |
| मांस न खाने वाले खिलाड़ी | १६ | ३९ मिनट | १६ | ९२७ बार | ६ | २८८ बार |
| मांस न खाने वाले आम लोग | १३ | ६४ मिनट | ५ | ५३५ बार | १ | ७४ बार |

है और जो मांस खाता है वह इस सारहीन पदार्थ का कुछ अंश तो मांस के साथ ही अन्दर ले जाता है और शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति करते समय जो सारहीन पदार्थ इकट्ठा होता है सो अलग।

नोट:— १ हाथ उठाने की परीक्षा इस प्रकार की गई कि लोगों को सीधा खड़ा कर दिया गया और उनके दोनों हाथ एक ही लाइन में ऊपर उठाये गये और उनसे कहा गया कि जितनी देर तक वे रख सकें रक्खें।

२ घुटनों तक झुकने की परीक्षा इस प्रकार की गई कि लोगों को सीधा खड़ा करके उनसे घुटने इस प्रकार झुकाने के लिये कहा गया जिससे शरीर एड़ियों को छूने लगे और फिर वे ऊपर उठें।

३ टांगों को उठाने की परीक्षा इस प्रकार हुई कि उन लोगों को फर्श या मेज पर लिटा दिया गया और टांगों को बिल्कुल सीधा ऊपर उठाने के लिये कहा गया और फिर वे नीचे ले आयें।

## मेवों के बदले मांस

हमें ऐसा विश्वास करने के लिये कहा जाता है कि फल और मेवों की भांति नाइट्रोजेनस खाद्य पदार्थ मांस के बदले खाये जाते हैं। शाकाहारी भोजन नामक पैराग्राफ में यह स्पष्ट है कि इस कथन का उल्टा सत्य है, अर्थात्, मांस इस प्रकार के फलों और मेवों के बदले खाया जाता है। मेवे मांस की अपेक्षा अधिक पौष्टिक होते हैं क्योंकि उनमें प्रोटीन ठीक मात्रा में होती है और चर्बी बढ़ाने की क्षमता भी रहती है और कुछ न तो कारबोहाइड्रेट भी पर्याप्त मात्रा में होता है जो मांस में इतनी अधिक मात्रा मे नहीं होता कि उसकी गणना खाद्यपदार्थ में की जाय। जो व्यक्ति प्रोटीन को मेवों द्वारा शरीर के अन्दर ले जाता है वह मांसाहारी की भांति नाइट्रोजेनस पदार्थ को अधिक मात्रा में अपने शरीर के अन्दर नहीं ले जाता। फल और मेवों की भांति प्रोटीन देने में उतनी सहायता नहीं करते परन्तु वे इस प्रकार के उत्तम पदार्थ होते हैं और जब किसी दूसरे खाद्य पदार्थों के साथ, मिला कर उनका सेवन किया जाये तो ठीक मांस जैसा भोजन बना देते हैं।

## मांस उत्तेजात्मक भोजन है

मांस में कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो शरीर के लिये निश्चय रूप से उत्तेजात्मक होते हैं यद्यपि उनके भोजन होने में कोई सन्देह नहीं होता। मांस में पाये जाने वाले ये पदार्थ काफी में मिले हुए उस पदार्थ केफीन से बहुत मिलते

जुलते हैं जिसके शरीर के अन्दर जाने से उत्तेजना की भावना प्रबल होती है। वे केफीन के समान विषैले नहीं होते और पूर्ण रूप से दोनों को एक नहीं कहा जा सकता। इस प्रकार के उत्तेजात्मक पदार्थ शाकाहारी भोजन में नहीं मिलते इस प्रकार के पदार्थों से लोगों ने यह परिणाम निकाल लिया कि इस प्रकार के भोजन से मनुष्य अधिक काम कर सकता है। शक्ति को पैदा करने वाली अधिक मात्रा में प्रोटीन नहीं वरन् कम मात्रा में है। क्योंकि प्रोटीन को पचाने में शक्ति प्रदान करने वाले भोजन को पचाने की अपेक्षा अधिक परिश्रम की आवश्यकता है।

शाकाहारी भोजन सब से अधिक सस्ता है। उदाहरण के लिये यह कि आधा सेर सेम १० पैसे या तीन आने की आ जायेगी जिसमें १,००० कोलेरी होगा परन्तु आध सेर मांस लगभग एक रु. का आयेगा और १,००० कोलेरी के लिये उसे सवा रु. खर्च करने पड़ेंगे। दोनों के प्रोटीन की तुलना करने से पता चलता है है कि आध सेर मांस में ३६५ कैलोरी और आव सेर सेम में ४१८ कैलोरी होगा।

## मांस एसिड बनाने वाला भोजन है

खाद्य पदार्थों का विभाजन इस प्रकार से किया जा सकता है कि वे जलने पर कितनी राख छोड़ते हैं। इस प्रकार से पता चलता है कि मांस से एसिड बनने वाले पदार्थ आवश्यकता से अधिक मात्रामें शरीरके अन्दर रह जाते हैं। जब मांस को भोजन के रूप में खाया जाये तब भी इसी प्रकार के पदार्थ छूट जाते हैं, यदि ये जरूरत से ज्यादा मात्रा में शरीर के अन्दर रह जायें तो हानिप्रद होते हैं। जब अधिक मांस खाया जाये जैसे औसत मांसाहारी खाता है तो एसिड उत्पादन करने वाले पदार्थों की मात्रा अवश्य ही अधिक होगी। शरीर को भली प्रकार स्वस्थ रखने के लिये ये पदार्थ हानिकारक होते है। गेहूं, दालें आदि भी एसिड बनाती हैं परन्तु उसकी मात्रा मांस की अपेक्षा बहुत कम होती है। शाकाहारी भोजन में एसिड बनाने की शक्ति को फलों और सब्जियों की खुराक नष्ट कर देती है।

## मांस एक दुर्गन्धि पैदा करनेवाला भोजन है

अनुसन्धानों से पता चला है कि मांस एक ऐसा भोजन है जिससे अंतड़ियों में दुर्गन्धिपूर्ण कीड़े जमा हो जाते हैं जो शरीर के लिये बड़े हानिकारक होते हैं। शाकाहारी पदार्थों से अधिक संख्या में ये कीड़े नहीं होते। जांच पड़ताल करने पर पता चला है कि इस प्रकार का भोजन इन हानिकारक कीड़ों को बढने नहीं देता। मांस में अनगिनत कृमि होते हैं और उनकी उपस्थिति मौका पाते ही पचाने के

अवयवों में अपनी प्रतिक्रिया आरम्भ कर देती है। यह बात आसानी से सिद्ध हो जाती है कि अधिक प्रोटीन वाला मांसाहारी भोजन हानिकारक कीड़ों को बढ़ाने में सहायता देता है जिसके परिणाम स्वरूप विषैले पदार्थ शरीर के कोमल भागों में अन्दर ले जाये जाते है। यह बात भी ज्ञात हुई है कि मांस की प्रोटीन सब्जियों की प्रोटीन की अपेक्षा इन कीड़ों के बढ़ने में सहायक होती है। अतः सब्जियों की अपेक्षा मांस में अधिक विषैले पदार्थ होते हैं।

## जानवरों में रोग होते हैं

यहां भी मांस शाकाहारी पदार्थों की अपेक्षा अधिक हानिकारक है। जानवरों को बहुत सी ऐसी बीमारियां होती हैं जो बहुत आसानी से आदमियों को लग जाती हैं। इस देश में कम से कम गोमांस के विषय में ऐसी धारणा रही है कि केवल वही जानवर जो बोझा ढोते हैं, उनको मार कर मांस खाया जाता है। परन्तु यह प्रथा भी बंद करने की व्यवस्था शीघ्र कार्यान्वित हो जायेगी। कुछ लोगों का कथन है कि मांस पकाते समय उसके सारे कृमि नष्ट हो जाते हैं। बहुत बार ऐसा नहीं होता क्योंकि बहुत से रसोइये मांस अच्छी तरह नहीं पकाते और यद्यपि मांस को अच्छी तरह पकाने की कोशिश की जाती है परन्तु गोश्त के टुकड़ों के भीतर का भाग बाहर जैसा नहीं पक पाता और जिसके परिणाम स्वरूप बहुत से कृमि नष्ट नहीं होते। यद्यपि रोग उत्पादक कृमि नष्ट भी हो जाते हों परन्तु रोगी जानवरों का शरीर भोजन के योग्य नहीं होता क्योंकि उनके जोड़ों में ऐसे विषैले पदार्थ रह जाते हैं जो गर्मी से भी नष्ट नहीं होते। जो आम बीमारियां जानवरों को होती हैं और जिनका शिकार मनुष्य भी सहज में ही बन जाता है वे टेपवर्म (Tapeworm) और ट्रिकिना (Trichina) जैसी बीमारियां होती है। ये रोग प्रायः मांस के ठीक तरह से न पकाने के कारण होती हैं।

## अधिक प्रत्यामिन (प्रोटीन) जड़ पकड़ जाने वाली बीमारियों का कारण

हाल ही में क्रानिक बीमारियां बड़ी तेजी से बढ़ रही है। इनका कारण गुर्दों, हृदय और मस्तिष्क जैसे शरीर के अवयवों के तन्तुओं में विनाशात्मक परिवर्तन है। अधिक मात्रा में प्रत्यामिन (प्रोटीन) के सेवन से अधेड़ अवस्था के लोगों को विशेषकर हानि पहुंचती है। गुर्दों और हृदय का रोग, एपोप्लेक्सी, रक्तवाहिनी नालिका का सख्त हो जाना आदि ये सब बीमारियां मांस खाने से जो प्रोटीन शरीर के अन्दर जाती है उसके कारण होती हैं। मांस से एक और जो हानि होती है वह यह है कि भोजन पचने के पश्चात् उसका बहुत थोड़ा भाग बच जाता है जब कि शाकाहारी भोजन में सारहीन पदार्थ अधिक मात्रा और

सूक्ष्म अणुओं में बचता है जो अंतड़ियों को बल प्रदान करता है। दूसरे शब्दों में शाकाहारी भोजन खाने से सारहीन पदार्थ अधिक मात्रा में रहता है। जिससे मल साफ होनें में बड़ी आसानी रहती है।

## मांसाहारी भोजन और नासूर

डा. बकले ने अपनी पुस्तक बनाम "नासूर का आरम्भ और उसकी चिकित्सा में दिलचस्प आंकड़े बतलायें जिनसे पता चला कि भोजन का नासूर से थोड़ा बहुत सम्बन्ध है। उन्हों ने कहा कि पिछलें पचास वर्ष में, मांस का उपयोग दुगना हो गया है और प्रत्येक आदमी की साल भर की औसत १३० पौंड है। आयरलैंड में जहां मांस का इतना प्रचार नहीं है और साल भर में एक आदमी की औसत ४० पौंड होती है। वहां नासूर से मृत्यु बहुत कम होती है। इटली में मांस बहुत कम खाया जाता है और वहां इस बीमारी से बहुत ही कम लोग मरते हैं। जिन स्थानों में शाकाहारी भोजन का अधिक प्रचार हैं वहां यह बीमारी बहुत कम सुनने आती है। यह बात कि नासूर की अधिकतम परिस्थितियां पाचन इन्द्रियों से सम्बन्ध रखती हैं एक दृढ़ प्रमाण है कि भोजन इस बीमारी में बड़ा महत्व रखता है।

## क्या मांस आवश्यक है ?

जैसा कि इस अध्याय में पहले कहा जा चुका है कि बिल्कुल शाकाहारी पदार्थों से बहुत पौष्टिक भोजन मनुष्य अपने लिये चुन सकता है बशर्ते कि इस चुनाव में वह सावधानी बर्ते। दूध को इस आहार में मिला कर एक अच्छा भोजन बन सकता है इस प्रकार का भोजन शरीर की उन सभी आवश्यकताओं को पूरा कर सकता है जिसे खाकर मनुष्य कड़े से कड़ा परिश्रम भी कर सकता है। सब ओर से देखने पर यह बात सिद्ध हो जाती है कि दूध और दूध के पदार्थों को शाकाहारी भोजन में मिला कर सर्वोत्तम भोजन तैयार हो सकता है।

लन्दन की इन्टर ऐलाइड फूड कमिशन की रिपोर्ट में कुछ वर्ष पूर्व कहा गया था, "मांस की कम से कम मात्रा भी भोजन में शामिल करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि शरीर को इसकी जरूरत नहीं है और मांस से प्राप्त होने वाले प्रत्यामिन (प्रोटीन) जानवरों के दूसरे पदार्थ में मिल सकते हैं जैसे दूध, पनीर, अंडे और सब्जियों का प्रत्यामिन (प्रोटीन) भी उतना ही सहायक है।

अध्याय १४

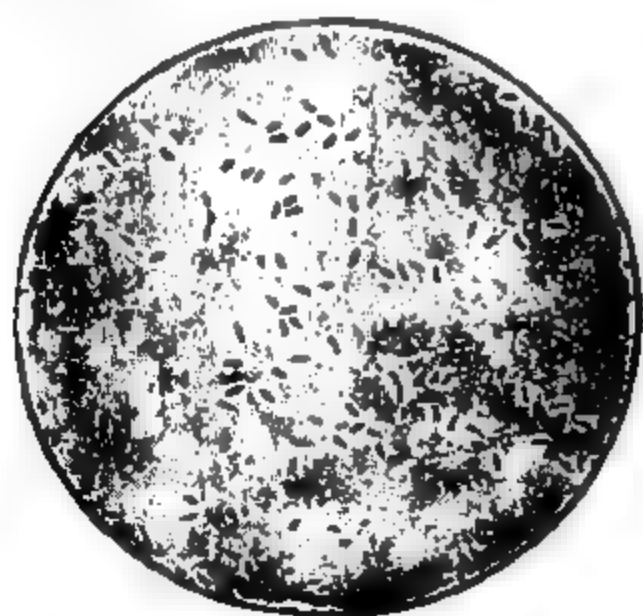
# रोगों के कारण

मनुष्य के सब से बड़े शत्रु वे हैं जो आकार में अति सूक्ष्म होते हैं। यदि यह पता चले कि किसी गांव में एक भयानक नरभक्षक शेर घुस आया है तो लोग बहुत डर जायेंगे। जिनके पास बन्दूकें एवं तलवारें हैं, वे उसे मारने के लिये आगे बढ़ेंगे और जिनके पास अपने बचाव के कोई शस्त्र नहीं हैं वे अपने मकानों में घुस कर अन्दर से दरवाजे बन्द कर लेंगे। परन्तु प्रत्येक गांव में अनगिनत शत्रु होते हैं जो शेर की अपेक्षा कहीं अधिक डरावने होते हैं। शेर तो बस दो तीन आदमियों की हत्या करके भाग जायेगा, परन्तु ये दूसरे शत्रु प्रत्येक गांव में वर्षों से रहते हैं गांव निवासियों में १०० में से ६८ की मृत्यु का कारण यही होते हैं। ये शत्रु "रोग कृमि" हैं।

वैज्ञानिक निरंतर रोगों का मूल कारण ढूंढते हैं।

## रोग कृमि क्या हैं ?

इस पुस्तक के प्रथम अध्याय में ही 'रोग उत्पादक कृमि' की चर्चा की जा चुकी है। इन रोग उत्पादक कृमि को माइक्रोआरगेनिज्म्, अदृश्य कृमि भी कहते हैं क्योंकि वे इतने सूक्ष्म होते हैं कि बिना खुर्दबीन के उन्हें देखा नहीं जा सकता। कुछ ऐसे छोटे पौधे और जीव जन्तु होते हैं जिनको मनुष्य की आंख देख सकती है, उदाहरण के लिये तालाब में उगता हुआ सरसों का दाना बहुत छोटा होता है। जब उसकी तुलना तालाब के किनारे लगे हुए पीपल के पेड़ से की जाती है। वह पिस्सू जो ६ फिट के लम्बे मनुष्य को क्रोधित कर देता है, वह मनुष्य की अपेक्षा बहुत छोटा होता है। परन्तु बहुत से ऐसे छोटे पौधे और कीड़े होते हैं जो सरसों के दाने और पिस्सू से भी सूक्ष्म होते हैं जिस प्रकार सरसों का दाना पीपल के पेड़ और पिस्सू मनुष्य की अपेक्षा अति सूक्ष्म होता है। रोग उत्पादक कृमि इस प्रकार के छोटे पौधों और कृमि जैसे होते हैं। इनमें बहुत तो इतने छोटे होते हैं कि यदि १,००० कृमि एकत्र कर लें तो वे राई के दाने से बड़े नहीं होंगे। चित्र में दिखाया गया है। इनमें से कुछ गोल और कुछ लम्बे हैं।

संग्रहणी के कीटाणु

विसूचिका के कृमि

रोग कृमि बहुत जल्दी बढ़ते हैं। बीज बो देने के पश्चात् उसके उगने, बढ़ने और फिर नये बीज देते समय तक बहुत से महीनों की आवश्यकता होती है। परन्तु एक कीड़ा गरम स्थान में ३० मिनट में अपने आप को विभाजित कर के वैसा ही एक और कीड़ा उत्पन्न कर देगा, और अगले ३० मिनट में ये दो कीड़े चार बन जायेंगे, और इसी प्रकार अगले आधे घंटे में आठ। यदि वे इस चाल से बढ़ते रहें तो दस घंटों में दस लाख कीड़ों का एक परिवार फैलता दिखाई देगा।

किसी भी स्थान में जहां थोड़ी गर्मी और नमी हो, वहां कृमि उत्पन्न हो जायेंगे। गर्म और गीला स्थान इन कृमियों की तेज वृद्धि के लिये अति अनुकूल है। लगभग सभी पौधों और जानवरों को अच्छी तरह बढ़ने के लिये सूर्य की रोशनी की आवश्यकता होती है परन्तु कीड़े तेज रोशनी में मर जाते हैं। ये कीड़े उन स्थानों में भी अधिक संख्या में बढ़ते हैं जहां सब्जी या मांस का सड़ा हुआ पदार्थ इकट्ठा होता रहता है। नियमानुसार यह कहा जा सकता है कि स्थान जितना साफ और प्रकाशमय होगा, उतने ही कम कीड़े वहां होंगे।

ये कीड़े बहुत छोटे, हलके और प्रत्येक स्थान पर अपनी संख्या बढ़ाने वाले होते हैं, इससे ये चारों ओर फैले रहते हैं। ऐसा स्थान शायद ही कोई हो जहां ये कृमि न उपस्थित हों। ये हमारे नाक, कानों और त्वचा पर होते हैं। ये हमारे खाने के भोजन और पीने के पानी में रहते हैं। ये हमारे घरों के फर्श और

विषमज्वर के कृमि

अतिसार के कृमि।

दीवारों पर, हमारे घर के दालान और आंगन में, तालाब, कुएं और नदी के जल में और जिस हवा को हम अन्दर ले जाते हैं, उनमें होते हैं। ऊंचे पहाड़ों की वायु में और बहुत गहरे कुओं में ये नहीं होते। जहां पर लोगों की आबादी अधिक घनी होती है वहां पर ये अधिक संख्या में पाये जाते हैं।

ये सब कृमि हानिकारक नहीं होते परन्तु इनमें से कुछ मनुष्य को हानि पहुंचाते हैं और इनसे बचने का सब से अच्छा उपाय यही है कि इन सब कृमियों से अपने आप को मनुष्य बचाये रक्खे।

## कृमि द्वारा रोग कैसे होता है।

हैजा, चेचक, मोतीझिरा, लालज्वर, तपेदिक, डिफ्थीरिया, ताऊन, महामारी, गर्मी का रोग, फोड़े, प्रमेह आदि कृमियों से ही इस प्रकार होते हैं : महुआ का पेड़ और मिलवा के पेड़ कुछ ऐसे पौधे होते हैं जो विष बाहर फेंकते हैं, अतः जो कोई इन वृक्षों के सम्बन्ध में आता है उसे यह विष लग जाता है, उसे ज्वर आ जाता है और शरीर में फोड़े निकलने लगते हैं। जब कीड़े शरीर के अन्दर घुस जाते हैं और वहीं बढ़ते हैं तो वे भी मिलवा के पेड़ की भांति ही शरीर में विष फैलाते हैं : इन कृमियों के विष से ही ज्वर, सिर दर्द, पीड़ा और दस्त इत्यादि के रोग लग जाते हैं।

## रोग कृमि कहां से आते हैं।

रोग उत्पादक कीड़े हमारे शरीर में उत्पन्न नहीं होते, वे बाहर से आते हैं। वे बीमार लोगों या रोगी जानवरों से आते हैं। उदाहरण के लिये, हैजे वाले रोगी के शरीर में वे कीड़े होते हैं जो हैजा फैलाते हैं। जब यह व्यक्ति उस प्लेट या खाने का बर्तन इस्तेमाल करता है तो उसके मुख और हाथों से कुछ कीड़े उस प्लेट पर आ जाते हैं, और यदि कोई दूसरा व्यक्ति उस प्लेट को उबलते हुए पानी में बिना धोये उपयोग करे तो वह अवश्य ही कुछ हैजे के कृमि अपने अन्दर ले जायेगा। ये कीड़े उसके महास्रोत में बढ़ते जायेंगे और थोड़े समय में इतना विष पैदा कर देंगे जिससे उसे ज्वर आ जायेगा, दस्त आने लगेंगे और हैजे के दूसरे चिन्ह प्रगट होने लगेंगे। इन कीड़ों को फैलने का एक और तरीका यह भी है कि हैजे के रोगी के मल से ये कीड़े दूसरों तक पहुंच जायें। हैजे के रोगी के दस्त हैजे के कृमियों से भरे हुए होते हैं, यदि इस मल को तालाब, नदी या कुएं के पास ही फ़ेंक दिया जाये तो ये कृमि बढ़ते जायेंगे और जो लोग तालाब, नदी या कुंए से पानी भरेंगे तो वे हैजे के कुछ कृमि अपने अन्दर ले जायेंगे और थोड़े समय में इन लोगों को भी हैजा हो जायेगा।

जिन रोगियों के फेफड़ों में तपेदिक (राजयक्ष्मा) होता है उनके थूक में कृमि लाखों की संख्या में उपस्थित रहते हैं। जब ये रोगी फर्श या जमीन पर थूकते हैं तो यह सूख कर शीघ्र ही धूल के साथ मिल जाता है। यह धूल हवा में मिल जाती है और लोग इस हवा को सांस के साथ अन्दर ले जाते समय तपेदिक के इन कीड़ों को भी अन्दर ले जाते हैं। यदि इन कीड़ों को अन्दर ले जाने वाला व्यक्ति अधिक हृष्ट पुष्ट न हो तो ये कीड़े बहुत बड़ी संख्या में बढ़ जायेंगे

और उस के फेफड़े तपेदिक के शिकार बन जायेंगे। इन दो उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है कि रोग कृमि कहां से आते हैं।

इसके साथ यह भी बता देना उचित है कि कुछ रोग लोगों को छोटे छोटे जानवरों से भी लग जाते हैं। जैसे पागल कुत्ते के काटने से हड़क का रोग, चूहों से ताऊन, सूअरसे ट्रिकीनोसिस और भेड़ बकरियों से तपेदिक हो जाता है। त्वचा के कई रोग जैसे दाद बिल्ली या कुत्ते से लग जाता है।

## रोग कृमि शरीर में किस प्रकार घुस जाते हैं ?

रोग कृमियों के शरीर में प्रवेश करने के तीन द्वार हैं: मुंह, नाक और त्वचा पर कहीं चोट लगने से। रोग कृमि भोजन और पानी द्वारा हमारे मुंह में प्रवेश करते हैं। जब कोई व्यक्ति गन्दे हाथों से भोजन करता है, जब बच्चे अपनी उंगलियां अपने मुंह में ले लेते हैं या रुपया और पैसा मुंह में डालते हैं। इन सब साधनों द्वारा रोग कृमि मुंह में प्रवेश कर जाते हैं। जो धूल हवा में मिली हुई नाक द्वारा अन्दर जाती है, उस के साथ रोग-कृमि भी हमारे शरीर के अन्दर पहुंच जाते हैं।

जब शरीर की त्वचा कहीं से कटी फटी न हो तो वह शरीर के ऊपर एक ऐसी चादर डाल देती है जिससे कृमि शरीर के अन्दर नहीं पहुंच सकते। परन्तु जब त्वचा को चोट लगती है तो कृमि शरीर के अन्दर उसी प्रकार पहुंच जाते हैं जैसे कि किसी मकान की छत से खपरैल हटा लेने पर वर्षा अन्दर आने लगती है। जब अकस्मात् चाकू या छुरी से त्वचा कट जाये या कोई कांटा या सुई अन्दर घुस जाये और त्वचा में एक छोटा या बड़ा सा छेद हो जाय (और चाकू या लकड़ी में सदैव रोग कृमि उपस्थित रहते हैं,) तो वे शरीर के अन्दर घुस जाते हैं वे बढ़ने लगते हैं और शीघ्र ही चोट लगा हुआ स्थान लाल हो जाता है या फूल जाता है और एक, दो दिन में उसमें पीप पड़ जाती है। यह सब उन कीड़ों के कारण होता है जो त्वचा पर चोट लगने के कारण शरीर के अन्दर घुस जाते हैं।

शरीर के अन्दर रोग कृमियों के घुसने का दूसरा मार्ग भी है, वह मच्छर, पिस्सू, खटमल, जूं या किलनी के काटने से होता है। जब ये कीड़े किसी व्यक्ति को काटते हैं तो वे थोड़ा सा खून चूस लेते हैं। यदि उस व्यक्ति को मलेरिया या टाइफस का रोग हो, तो उसका खून चूसते समय वह कीड़ा मलेरिया या टाइफस के कुछ कीड़े अपने अन्दर ले जाता है। बाद में वही कीड़ा जब किसी

स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसके शरीर में कुछ वे कीड़े अन्दर भेज देता है जिनको उसने बीमार व्यक्ति के शरीर में से चूसा था। इसी प्रकार बहुत से खतरनाक रोग दूसरों को लग जाते हैं।

## रोग-कृमि से हम अपने आप को किस तरह बचायें।

यह जान कर कि रोग कृमि कहां से आते हैं और किन परिस्थियों में वे बढ़े होते हैं और वृद्धि करते हैं और यह भी जान कर कि वे शरीर में किस प्रकार प्रवेश करते हैं अब हम उन उपायों पर ध्यान देंगे जिनके द्वारा वे हमें हानि नहीं पहुंचा सकते।

प्रायः रोग उत्पादक कृमि रोगी लोगों से ही आते हैं अतः यह बहुत आवश्यक है कि ज्योंही ये कृमि बीमार के शरीर से निकले तभी उन्हें नष्ट कर दिया जाये जिससे वे भोजन, पानी या दूसरे लोगों के बर्तनों पर न बैठ सकें। हैजा, मोतीझिरा, ताऊन, डिफ्थीरिया आदि बीमारियों में रोगी को एक अकेले कमरे में रहने देना चाहिये। इस प्रकार की बीमारियों की अवस्था में रोगी को छूत की बीमारियों के हस्पताल में ले जाना चाहिये। परन्तु रोगी चाहे कहीं भी रहे उसका कमरा अकेला होना चाहिये और उन लोगों के अतिरिक्त जो उसकी देख भाल कर रहे हैं, किसी को भी उसमें नहीं घुसना चाहिये। रोगी के बर्तन आदि उसी के कमरे में रक्खे रहने देने चाहिये और उनके उपयोग होने के पश्चात् हर बार उबलते हुए पानी से उन्हें साफ कर लेना चाहिये। नर्स को भी बार बार अपने हाथ धोने का कष्ट उठाना चाहिये और उसे रोगी वाले कमरे में अपना भोजन नहीं खाना चाहिये।

रोगी के मल-मूत्र इसी तरह नहीं फेंक देना चाहियें जब तक कि उसमें कृमियों को मारने वाला विष न मिला दिया जावे। उसके थूक की और नाक की गन्दगी में भी रोग उत्पादक कृमि होते है, अतः रोगी को कागजों के टुकड़ों में थूकना और नाक साफ करना चाहिये और फिर इन कागज के टुकड़ों को जला देना चाहिये।

रोग कृमियों से अपने शरीर की रक्षा करने के लिये आदमी को गन्दा खाना नही खाना चाहिये। नदियों तालाबों और कुओं के पानी में प्रायः विषेले कृमि होते हैं अतः पीने से पहले उसे उबाल लेना चाहिये। किसी वृक्ष से तोड़े हुए फल को साफ करके छील कर खाना चाहिये।

अपनी त्वचा को किसी प्रकार की चोट लगने से बचाओ। चोट लगने पर तत्क्षण टिंचर लगाओ। अपने पहनने के कपड़ों और बिस्तरे को दूसरे तीसरे दिन धोकर साफ रखना चाहिये जिससे कोई खटमल आदि न आ सके। जहाँ मच्छर हों, वहाँ मच्छरदानी बिस्तरे के ऊपर लगाओ जिससे वे तुम्हें काट न सकें।

इन सब साधनों के होने पर भी रोग कृमि कभी कभी शरीर में प्रवेश कर ही जाया करेंगे परन्तु उस बुद्धिमान् परमेश्वर को धन्यवाद दो जिसकी कृपा से यदि कृमि अधिक संख्या में ये अधिक विषैले न हों, तो शरीर उन्हें स्वयं ही नष्ट कर सकता है। बीमारी को रोकने की क्षमता और विषैले कृमियों को नष्ट करने की शक्ति खून में होती है। यदि कोई अच्छा खाना न खाये और साफ हवा शरीर के अन्दर न ले जाये, या इतना काम करे कि वह थक जाये, या शराब और तम्बाकू पीता हो, या वह बहुत स्त्री सहवास करे तो खून बीमारियों को रोकने की और कृमियों को मारने शक्ति नष्ट कर देता है। अतः अपने प्रयासों को और भी सुदृढ़ करने के लिये अच्छा भोजन, खाना, साफ हवा शरीर के अन्दर ले जाना, रात की सात आठ घंटों की नींद सोना शराब और तम्बाकू का किसी भी रूप में उपयोग न करना, स्वच्छ और नैतिक जिन्दगी बिताना आवश्यक है। इस प्रकार शरीर हृष्ट पुष्ट और शक्तिशाली रहेगा और समय समय पर किसी न किसी प्रकार शरीर में प्रवेश कर जायेंगे।

अध्याय १५

# मक्खियों से हानियां

मक्खी बहुत छोटा जन्तु है, तो फिर वह कैसे मनुष्य को मार सकती है ? इस प्रश्न का उत्तर नीचे दिये उदाहरण से मिल सकता है। एक दिन एक छोटा सा बच्चा अपने पिता के औषधालय में खेल रहा था, और अकस्मात श्वेत पाउडर का एक पैकेट उसके हाथ लग गया। वह उसे बाजार में ले गया और फिर कुंए में डाल दिया। यह श्वेत पाउडर विष था और उसके परिणाम स्वरूप बहुत से लोगोंकी मृत्यु हो गई जो पड़ोस म रहनेके कारण कुएं का पानी पिया करते थे। उस बच्चे ने वह पाउडर कुए में डाल कर इतने लोगों की हत्या कर डाली। इस उदाहरण से यह स्पष्ट है कि एक छोटा बच्चा भी बहुत से लोगों को मार सकता है और फिर भी उस पर किसी को सन्देह नहीं हुआ। मक्खी भी विष से लोगों को मार डालती है। यद्यपि मक्खी भारतवर्ष में प्रतिवर्ष लाखों लोगों को मारती है परन्तु फिर भी बहुत कम लोग मक्खी पर सन्देह करते हैं। बहुत से लोग तो इसे बहुत निर्दोष जन्तु समझते हैं। जो कहीं भी मांस पर बैठ कर थोड़ी खुजली पैदा करने के अतिरिक्त और कोई हानि नहीं पहुंचाती।

मक्खी द्वारा होने वाली भयानक हानियों को समझने के लिये उसकी जिन्दगी का इतिहास और उसके अभ्यास समझने आवश्यक है।

मादा मक्खी अंडे देती है और ये अंडे कृमि बन जाते हैं जो फिर मक्खियां बन जाते हैं। अंडे देने के समय से लेकर मक्खियों की नई पीढ़ी बनने के लिये दस से चौदह दिनों की जरूरत होती है। एक मादा मक्खी कम से कम १२० अंडे देती है और १५ दिनों में ये अंडे १२० मक्खियां बन जाते हैं इससे पता चलता है कि कुछ महीनों में एक मक्खी से लाखों मक्खियां बन जाती हैं।

आम मक्खी के अंडे देने का स्थान घोड़े की लीद है। मक्खियां मनुष्य के मल, सड़े गले पदार्थों और सब प्रकार के कड़े कचरे में अंडे देती हैं। यह भी कहा जा सकता है कि जहां पर गन्द इकट्ठा हो जाता है, वहीं पर मक्खियां अंडे देती हैं।

मक्खी गन्दगी में सेई जाती है, गन्दगी खाती है और गन्दे स्थानों में ही रहना पसन्द करती है। मक्खी के पैर और शरीर अपने साथ गन्दी चीजें उठाने के अभ्यस्त हो चुकते हैं क्योंकि इसके शरीर और ६ पैरों में अनगिनत बाल होते हैं और प्रत्येक पेर में एक गोल गद्दी है। ये गद्दियां एक प्रकार के लसलसे चिपकने

वाले पदार्थ से भरी होती है। यदि यह चिपकने वाला पदार्थ उसकी टांगों पर न लगा होता तो वह छतों पर उलटी न चल सकती, जैसी कि अब चलती है। शरीर और टांगों पर अनगिनत बाल होने के कारण और पैरों में यह चिपकना पदार्थ लगने से यह स्पष्ट है कि मक्खी जहां कहीं बैठेगी तो उसके पैरों, टांगों और शरीर में कोई पदार्थ लग जायेगा। यदि मक्खी मनुष्य के मल मूत्र पर बैठेगी तो वह अपनी टांगों, पैरों और शरीर में उसका कुछ भाग अपने साथ ले जायेगी और उसके बाद जब वह फल, सब्जियों या किसी अन्य खाने के पदार्थ पर बैठेगी तो उस गन्दे पदार्थ का कुछ भाग इन वस्तुओं पर छोड़ जायेगी। यदि यह मल किसी ऐसे रोगी का है जो संग्रहणी, विसूचिका या हैजे का शिकार है तो इन रोगियों के रोग कृमि उनके मल में हैं और वही उन खाद्य पदार्थ में भी

घुस जाते हैं जिसके परिणाम स्वरूप जो कोई इसे खाता है उसे भी दस्त, संग्रहणी या हैजा हो जाता है।

जो व्यक्ति ध्यान से मक्खी को खाते हुए देखे तो उसे पता चलेगा कि कोई भी सख्त वस्तु खाने से पूर्व वह पहले अपने आमाशय से कुछ रस निकाल कर उस वस्तु को पिघलाना चाहती है। मक्खी का आमाशय हर प्रकार के गन्दे पदार्थ से भरा होता है और यह गन्दगी उसके रस के साथ बाहर निकलती है। इस प्रकार मक्खी के लिये बहुत से रोग फैलाना सम्भव है।

मक्खी फूली हुई आंखों और बीमार व्यक्ति के पीप वाले घाव पर बैठती है। वह कुछ पीप खाती है परन्तु उससे भी अधिक पीप उसके पैरों, टांगों और शरीर में लग जाती है। फिर यह उड़ जाती है और बच्चे या बड़े आदमी की खराब आंखों या त्वचा पर बैठती है। यह एक कारण है कि आंख और त्वचा के रोग बहुत जल्दी आसानी से फैल जाते हैं।

यह सिद्ध किया जा चुका है कि मक्खियां बहुत सी बीमारियां फैलाती हैं जैसे, मोतीझिरा, हैजा, विसूचिका संग्रहणी, महामारी, फोड़े फुंसी, लाल बुखार शीतला, आंखों के रोग, ताऊन, खाजें और आंतों के कृमि।

मक्खी से अपनी रक्षा करने का सब से अच्छा उपाय यह है कि उनको अंडे देने से रोका जाये। उनको अंडे दे से रोकना आसान है और बाद में उनकी संख्या को नष्ट करना कठिन है। यह कहा जा चुका है कि मक्खियों के अंडे देने का मुख्य स्थान घोड़े की लीद और गन्द है। घोड़े की लीद को बन्द सन्दूकों में रखना चाहिये जिससे वे अंडे न दे सकें। इस लीद का कम से कम सप्ताह में दो बार खेतों में बिखेर देना चाहिये। यदि लीद की मात्रा बहुत थोड़ी हो तो उस पर मिट्टी का तेल या क्लोराइड आव लाइम छिड़क देना चाहिये। इससे मक्खियां उन पर अंड़े नहीं दे सकती।

कूड़े कचरें को मजबूती से बन्द होने वाले बक्स या टोकरी में रखना चाहिये। किसी भी प्रकार का कूड़ा या गन्द गलियों, कुओं और आंगनों में फेंक नहीं देना चाहिये।

किसी भी अच्छे प्रबन्ध वाले गांव या शहर में ऐसे नियम बना देने चाहिये जिससे वहां पर रहने वाले लोगों को ऊपर के दो पेराग्राफों में बताये हुए नियमों का पालन करने के लिये बाध्य होना पड़े। यदि ऐसा सम्भव हो सके तो रोग और मौतें बहुत घट जायेंगी।

प्रत्येक परिवार मक्खियों को घर के बाहर ही रहने पर बाध्य कर सकता है। और यह इस प्रकार कि घर के सब दरवाजों और खिड़कियों पर परदे या चिकें लगा दी जायं जिससे मक्खियां अन्दर न घुस सकें, ऐसा करने से मनुष्य बहुत से रोगों से बचा रहेगा। यदि सब दरवाजों और खिड़कियों पर परदे लगाना सम्भव नहीं है तो रसोई और खाने वाले कमरे के दरवाजों और खिड़कियों पर परदे टांग देने चाहिये।

अध्याय १६

# सौ वर्ष तक कैसे जी सकते हैं ?

एक प्राचीन ऋषि का कथन है, "मनुष्य कभी नहीं मरता। वह अपनी हत्या स्वयं करता है" यह कथन बहुत से लोगों के विषय में सत्य है यद्यपि यह सत्य है कि सब कभी न कभी अवश्य मरेंगे, परन्तु फिर भी बहुत कम लोग स्वाभाविक जीवन के अन्त तक जीते हैं। उन सब लोगों की आयु को जो पश्चिमी देशों में मरते हैं, उसकी औसत लगा कर यह पता चला है कि वहां की औसत आयु ३० वर्ष से लेकर ४० वर्ष तक की है और एशिया में तो औसत आयु २४ से अधिक नहीं है। बहुत से वैज्ञानिकों ने पता चलाया है कि मनुष्य की स्वाभाविक आयु सौ वर्ष के लगभग होनी चाहिये। अतः यह पता चलता है कि बहुत से लोग अपनी स्वाभाविक जिन्दगी के एक तिहाई भाग भी जीवित नहीं रहते। और उसी कारण यह कहा जा सकता है कि लोग अपनी हत्या स्वयं करते हैं, अन्यथा वे सौ या उससे भी अधिक वर्ष तक जीवित रह सकते।

प्रत्येक जाति के ग्रन्थों में उन लोगों का वर्णन है जो अधिक देर तक जीते रहे हैं। कुछ तो सौ से ऊपर तक जिन्दा रहे। परन्तु यह उन सब सौ या उससे अधिक आयु वालों के विषय में सत्य है कि उन्होंने शुरू से ही अपनी जिन्दगी की देख रेख शुरू कर दी थी।

मनुष्य की आयु की तुलना बैंक में जमा की हुई पूंजी से की जा सकती है। यदि बैंक में रुपया जमा करवाने वाला व्यक्ति कम खर्च से अपना निर्वाह करे तो उसे बैंक से रुपया नहीं निकलवाना पड़ेगा। यदि वह फिजूल खर्ची करने लगे तो उसे थोड़ी सी रकम आज बैंक से निकलवानी पड़ेगी और थोड़ी सी कल, उस प्रकार उसकी सारी पूंजी समाप्त हो जायेगी और वह एक गरीब आदमी ही रह जायेगा। उसी प्रकार हमारा स्वास्थ्य भी बैंक में जमा की हुई पूंजी के समान है। यदि इसका ध्यान रक्खा जाय तो वह कम न होगा वरन् बढ़ जायेगा। शरीर के किसी भाग के प्रति असावधान होने से वह बिगड़ जाता है यह उसी प्रकार होता है जैसे बैंक से थोड़ी सी पूंजी निकाल ली जाय क्योंकि

जारो आगा–'' मुस्लिम मतुसलाह '' शाकाहारी–१५६ वर्ष तक हट्टाकट्टा

यह चित्र १९३० में लिया गया था जब जारो आगा १५६ साल का था वह जीवन भर शाकाहारी रहा। वह डेढ़ सौ वर्ष से ऊपर तुर्की में रहा और फिर अमरीका की यात्रा की जहां उसने अपनी शारीरिक व मानसिक शक्तियों का परिचय दिया। वहीं वह मोटर दुर्घटनावश इस संसार से कूच कर गया।

यदि आज थोड़ा स्वास्थ्य बिगड़ा और थोड़ा सा कल बिगड़ गया तो शीघ्र ही स्वास्थ्य जाता रहेगा, तुम रोगी और पंगु हो जाओगे और पंगु एक गरीब आदमी होता है।

बहुत से पुरुष और स्त्रियां युवावस्था में तो स्वस्थ और शारीरिक रूप से हृष्ट पुष्ट होते हैं। जब उन्हें ऐसे कार्य करने से रोका जाता है जिनसे स्वास्थ्य बिगड़ता है तो मजाक उड़ा कर कहते हैं, मैं युवा और शक्तिशाली हूँ, ऐसा काम करने से मुझे हानि नहीं होगी।" जो परमात्मा सारे जगत को चलाता है उसने एक ऐसा नियम बना दिया है जो प्रत्येक स्त्री और पुरुष के काम को चलाता है। "मनुष्य जो कुछ बोयेगा।" उसने कहा "वही काटेगा।" यदि एक मनुष्य गेहूं बोता है तो उसको गेहूं की फसल ही मिलेगी यदि वह दाल बोता है तो उसे दाल मिलेगी। जो युवक जीवन की बुरी आदतों को बोता है वह अपने शरीर मे रोग के बीज बोता है और यह बिल्कुल निश्चित है कि कभी न कभी वह रोग की फसल ही काटेगा अर्थात् रोगी हो जायेगा। ११ और १२ अध्याय में यह दिखाया गया है कि अधिक सहवास करने से और वीर्य के नष्ट होने से जो रोग उत्पन्न होते हैं उनसे आयु कम हो जाती है। और अफीम और तम्बाकू का अभ्यास डालने से रोग का बीज बोया जाता हैं जिससे मनुष्य अल्प आयु होता है।

बहुत से इस पुस्तक को पढने वाले लोग अपनी युवावस्था को पार कर चुके होंगे और कदाचित् कुछ रोगग्रस्त हों। वे स्वाभाविकतः पूछेंगे कि गत वर्षों में अपने स्वास्थ्य का ध्यान न रखने के कारण क्या अब मेरे दीर्घायु होने की कोई आशा है ? यह तुम्हारे शरीर पर निर्भर करता है कि वह कहाँ तक रोगग्रस्त हो चुका है। परन्तु कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जो तत्क्षण स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाली अपने सब आदतें छोड़ दे और ऐसे काम कर जिससे वह दीर्घायु हो। अधिक दिनों तक जीवित रह सकता है। लोगों के बहुत से ऐसे उदाहरण हैं जिनके चालीस वर्ष या उससे अधिक अवस्था में रोगग्रस्त शरीर थे और जिन्होंने अपनी आदतें सुधार लीं और फिर तब वे ७५ या ८० वर्ष तक जीवित रहे।

## दीर्घायु होने के लिये मनुष्य को संयमी होना आवश्यक है।

संयमी होना दीर्घायु के लिये अति आवश्यक है। जो पुरुष और स्त्रियां सौ वर्ष तक जीवित रहे वे सब प्रकार की बहुतायत से परे थे। वे भोजन करने

और पीने में संयमी थे। उनका यह संयम स्त्री सहवास एवं खाने पीने के नियन्त्रण विषय में भी था। क्रोध, ईर्षा, किसी के प्रति दुर्भावनायें शरीर पर बुरा प्रभाव डालती हैं और जीवन को अल्पायु करती हैं। उच्च विचार और सन्तोषी हृदय जीवन को दीर्घायु बनाते हैं। जो व्यक्ति परमात्मा को ध्यान में रख कर जो इस संसार पर शासन करता है और जो समस्त जीवन का मूल है वैसे ही कार्य करता है और सोचता है तो उसकी जिन्दगी लम्बी होती है।

जो लोग बहुत दिन तक जीवित रहते हैं वे बड़ी सादगी की जिन्दगी व्यतीत करते हैं। अमरीका में एक स्त्री जो सौ साल से अधिक दिन तक जीवित रही उससे जब पूछा गया कि आप क्या खाती हैं तो उसने उत्तर दिया "मक्की की रोटी और आलू ही मेरा भोजन है।" सीरिया में एक व्यक्ति ११३ वर्ष तक जीवित रहा वह मुख्यतः रोटी और अंजीर खाता था और दूध और पानी ही पीता था।

कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि बूढ़े होने पर उन्हें मांस, शराब और दूसरे शक्तिशाली भोजन खाने चाहिये। यह एक बड़ी भारी गलती है क्योंकि ऐसा भोजन न केवल पचाने के अवयवों को ही हानि पहुंचाता है वरन् वह बहुत सा विषैला पदार्थ शरीर में छोड़ जाता है जिनसे जिन्दगी छोटी रह जाती है।

## बूढ़ों के लिये भोजन।

जो भोजन वृद्ध लोगों के लिये सर्वथा उपयुक्त हैं वे चावल, नर्म उबले हुए अंडे, और दूसरी बार सेकी हुई मुरमुरी सी रोटी है। यदि दांत कमजोर हैं तो इन पर गर्म जल डाल कर उन्हें नरम बनाओ। फल अधिक मात्रा में खाने चाहिये। जब पके हुए फल उचित दामों पर मिलें तो उन्हें खाओ। भाप से पकाये हुए या उबाले हुए फल भी बहुत लाभदायक होते हैं। केक और मिठाइयां आदि नहीं खानी चाहिये। बूढ़े लोगों को जल्दी जल्दी स्नान करना चाहिये। यदि त्वचा को तेजी से स्नान के बाद एक सूखे तौलिये से रगड़ा जाये तो यह शरीर को सर्दी लगने से बचायेगा।

## व्यायाम

दीर्घायु होने के लिये प्रतिदिन व्यायाम करना आवश्यक है। शरीर मशीन के समान है, यदि मशीन का उपयोग न किया जाये तो उसमें जंग लग जाती है और यह बात सब जानते हैं कि जंग लगी हुई मशीनें जल्दी हीं टूट जाती हैं। यदि कोई व्यायाम न करे तो शरीर कड़ा हो जाता है और वे चलने के लिये

अपनी टांगों का उपयोग नहीं कर सकते। कुछ प्रसिद्ध लोग जो देर तक जीवित रहे, उन्हों ने जिन्दगी भर प्रतिदिन कसरत करने का अभ्यास बना लिया था और बहुत बूढ़े हो जाने पर भी वे प्रतिदिन ठंडी हवा में सैर करने जाया करते थे।

शरीर के साथ साथ मस्तिष्क को भी कसरत करानी चाहिये। यदि बूढ़े लोग ऐसा करें तो वह बच्चों की सी बातें करने लगेंगे जैसा कि बहुत से लोग करते हैं।

## दीर्घायु के नियम।

अमरीका के कुछ वैज्ञानिकों ने जिनमें से कुछ विश्व विख्यात हैं उन्होंने निम्नलिखित नियम उन लोगों के लिये बतायें हैं जो स्वस्थ रहना तथा दीर्घायु होना चाहते हैं :

१ जिन कमरों में तुम रहते हो उनमें साफ वायु का आवागमन रहे।

२ खुली हवा में अपना काम ढूंढो और मनोरंजन करो।

३ हो सके तो बाहर सोओ।

४ गहरा श्वास लिया करो।

५ अधिक भोजन न करो।

६ मांस और मसालेदार भोजन बहुत कम खाया करो।

७ भोजन धीरे धीरे और खूब चबा चबा कर खाया करो।

८ ति दिन टट्टी हो जानी चाहिए।

९ सीधे बैठो, सीधे खड़े रहो और सीधे चलो।

१० दांत, मसूड़े, जुबान ब्रश से प्रतिदिन साफ किया करो।

११ विष या रोग कृमि को शरीर के अन्दर न घुसने दो।

१२ अधिक काम मत करो। जब थक जाओ, तो आराम करो। अपनी आवश्यकता के अनुसार सात से लेकर ९ घंटे तक सोया करो।

१३ क्रोध और चिन्ता से दूर रहो–शान्त भाव से रहो।

नोट: मांस कम मात्रा में उपयोग करना अच्छा है, जैसा कि वैज्ञानिकों ने कहा है कि हमारी राय में मांस बिलकुल न खाना और भी अच्छा है।

अध्याय १७

# आकस्मिक घटनाएं

आकस्मिक घटनाएं और चोटें प्रति दिन लगती हैं। प्रत्येक बड़े परिवार में शायद ही कोई ऐसा दिन बीतता होगा जब कि परिवार के किसी सदस्य को चोट लग न जाये, उसकी त्वचा कहीं छिल न जाये या आंख में कुछ न पड़ जाये या दांत में दर्द न होने लगे। बहुत बार तो यह चोट गहरी होती है जैसे कोई हड्डी टूट गई हो या कोई स्थान कट जाये जहां से खून बहने लगे। जब कोई ऐसी दुर्घटना घटती है तो बहुत से लोग खड़े हुए तमाशा देखते रहते हैं और उस व्यक्ति की कोई सहायता नहीं कर सकते। प्रत्येक को जानना चाहिये कि उसे जरूरत पड़ने पर ऐसी अवस्था में क्या करना चाहिये क्योंकि शीघ्र ही कोई उचित उपाय करने से वह किसी दूसरे व्यक्ति के प्राण बचा सकता है।

**प्रथम सहायता बक्स**

१. एक इंच चौड़ी चिपकनेवाली पट्टी जो भिन्न भिन्न डिब्बों में रखी हो।
२, लगभग ३×३ इंच के चौकर गाज के टुकड़े जो कीटाणु-मुक्त हों और अलग डिब्बों में रखे हों।
३. भिन्न भिन्न चौड़ाई की कीटाणु-मुक्त पट्टियां जो अलग डिब्बों में रखी हो
४. तिकोनी पट्टियां
५. कीटाणु-मुक्त गॉज के टुकड़े जो गजभर के चौकोर हों अलग अलग डिब्बों में रखे हों।
६, जलने का मरहम। पांच प्रतिशत टैनिक एसिड मिश्रण उपयुक्त होता है।
७. अमोनिया एरोमैट स्पिरिट रबड़की डाटवाली बोतल में रखी हुई।
८. दो प्रतिशत आयोडीन का मिश्रण जो रबड़ की डाटवाली बोतल में रखा हुआ हो।
९. बन्द लगाने की पट्टी जो लचीली न हो।
१०. कैंची
११. ३ इंच की खपच्चियां।
१२. एक इंच और दो इंच की लिपटी हुई पट्टियां।
१३. तार या पतली तख्ती की खपच्चियां।
१४. आंखों में लगाने के लिये नली में रखा हुआ कीटाणु-मुक्त कॅस्टर आइल या खनिज तेल।

## पट्टी बांधना

प्रत्येक चोट पर पट्टी बांधना आवश्यक होता है तो प्रत्येक व्यक्ति को शरीर के विभिन्न भागों पर पट्टी बांधना सीखना चाहिये। पट्टियां साफ कपड़े की होनी चाहिये। हाथों और टांगों की पट्टियां दो इंच चौड़ी होनी चाहिये। उंगलियों के लिये पट्टियां एक इंच से थोड़ी कम चौड़ी होनी चाहियें। पहले से ही कुछ पट्टियां तैयार करके रख लेनी चाहियें। उनको लपेट कर एक साफ कागज़ या साफ कपड़े में बांध कर रख लेना चाहिये। अगले तीन पन्नों के चित्रों से पता चलता है कि पट्टियां कैसे ठीक तरह से बांधी जाये।

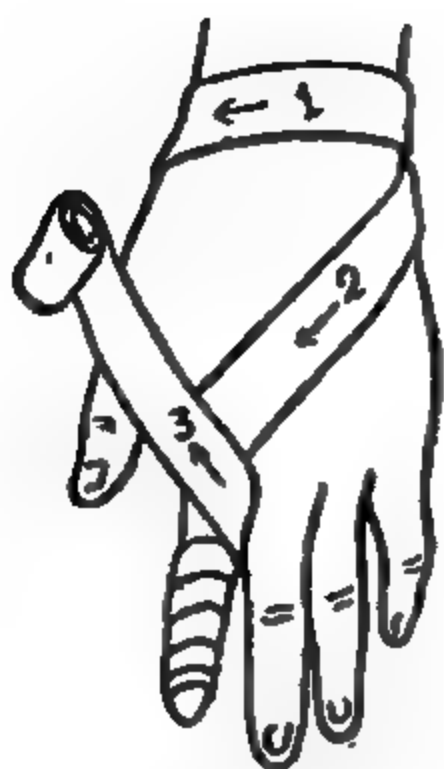
चक्राकार उलट फेर की पट्टी घुटने के ऊपर। घुटने की चक्की के ऊपर से पट्टी बांधना शुरू करो और घुटने के नीचे पलटा दो और सेफ्टी पिन लगाओ।

## कुचल जाना

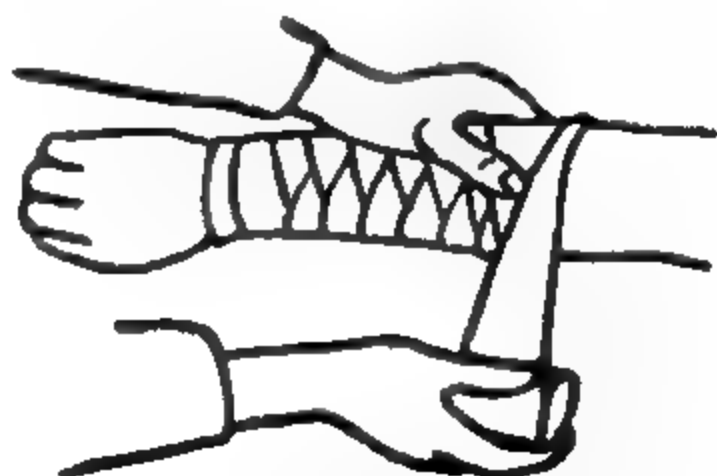
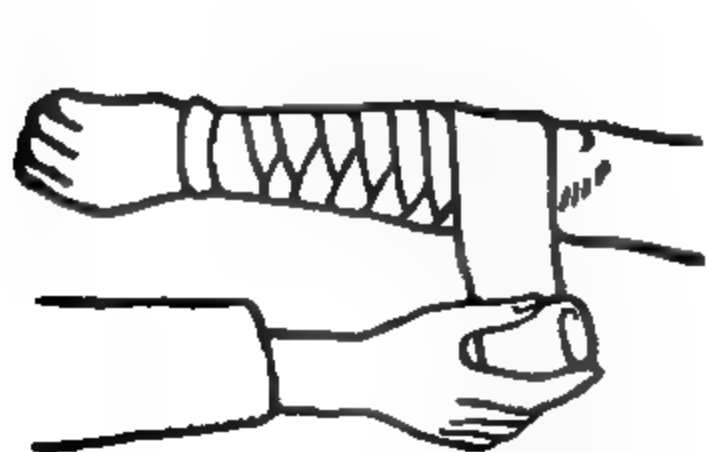
जब कोई व्यक्ति गिरता है या उसके शरीर के किसी भाग पर मार पड़ती है तो त्वचा कट नहीं जाती परन्तु त्वचा के भीतर के मांस को हानि पहुंचती है और कुछ छोटी छोटी रक्त नालियां टूट जाती हैं। इससे चोट का स्थान काला धब्बा सा दिखाई देने लगता है।

## चिकित्सा।

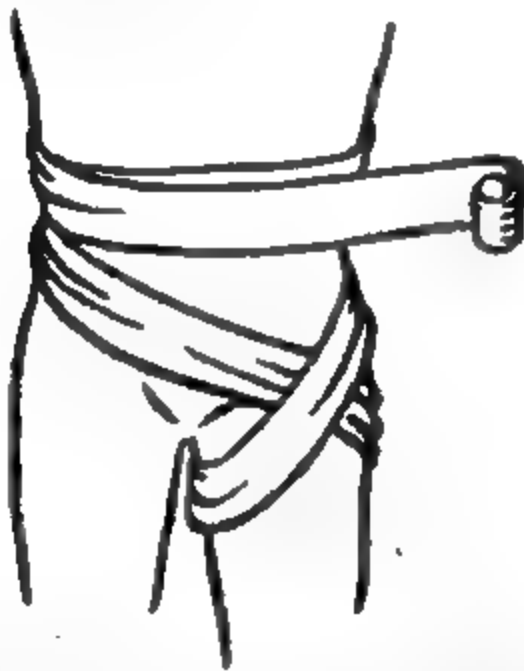
तब बर्फ या बहुत ठंडा पानी तत्क्षण इस स्थान पर लगा दो। यदि बर्फ या ठंडा पानी न मिल सके तो रूमाल या तौलियों जैसे कपड़ों को बहुत गरम पानी में डाल कर निचोड़ लो और इनको चोट के ऊपर लगा दो। इन कपड़ों को बार बार गरम पानी में डाल कर लगाना चाहिये। नहीं तो बहुत गरम पानी की बोतल को उस कपड़े के ऊपर घाव पर रक्खे रहना चाहिये।

चोट लगे भाग को ऊपर उठाओ, इससे पीड़ा कम होती है। यदि चोट लगे स्थान का मांस फट गया है तो उस पर थोड़ा सा सलफाथाइज़ोल पाउडर बुरक दो और एक साफ़ सी पट्टी बांध दो।

उंगली की पट्टी—
नम्बर के अनुसार बांधो

प्रत्येक उंगली को अलग अलग बांधो

कलाई की पट्टी—नम्बरवार बांधो

भाग की पट्टी—कलाई से शुरू करो और ऊपर की ओर लपेटो—चित्र को देखो।

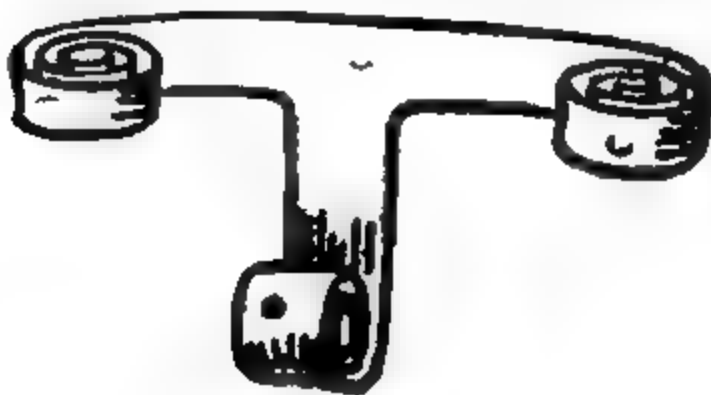
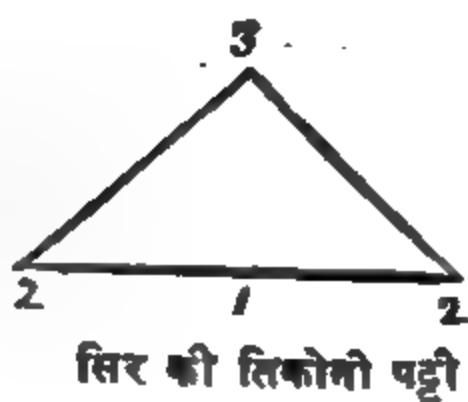
पैर की पट्टी नम्बरवार बांधो ।

सिर की पट्टी——इस तरह कपड़ा काटो जैसा दिखलाया गया है– नम्बरवार बांधो ।

जांघ की पट्टी– इस तरह पट्टी काटो जैसे नीचे दिखलाया गया है और ऊपर की तरह बांधो ।

आंख की पट्टी

सिर की तिकोनी पट्टी

हाथ की तिकोनी पट्टी

सिर की तिकोनी पट्टी का एक हिस्सा

कंधों और बांह की पट्टी

## त्वचा का छिलना और कट जाना।

किसी घाव को साफ करते समय उसको जितना कम छुओ, उतना ही अच्छा है। घाव को बहुत साफ पानी, या साबुन और पानी से धोओ, साफ कपड़े से उसे सुखा दो और यदि घाव छोटा और काफी साफ हो तो उस पर सलफाथाइजोल लगाओ और फिर पट्टी बांध दो। यह पट्टी बांधने की क्रिया प्रतिदिन दोहरानी चाहिये जब तक घाव ठीक न हो जाये।

यदि घाव बड़ा है और संक्रामक है तो एक या दो दिन तक बड़ी सी गीली पट्टी घाव पर बांधनी चाहिये जिससे वह साफ हो जाये। यह गीली पट्टी साफ गाज या सूती कपड़ा जिसको कई तहें लगा कर उसे मोटा कर दिया गया है बनाई जाये और उसे बोरिक एसिड के लोशन में अच्छी तरह भिगो लिया जाय एक छोटा चम्मच बोरिक एसिड का एक गरम पानी के प्याले में डाल लो। इस कपड़े को बार बार बोरिक एसिड के लोशन में भिगो कर घाव पर रखना चाहिये जब घाव इस प्रकार के धोने से साफ कर लिया जाये, तो एक साफ सुथरे कपड़े पर सल्फाथाइजोल लगा कर उसे घाव पर रखने से घाव जल्दी भर जायेगा। इसे साफ रखने के लिये इस पट्टी को प्रतिदिन बदल देना चाहिये।

## गहरे घाव जिनसे रक्त अधिक बहता हो

यदि घाव से खून निरन्तर निकलता रहे और बन्द न हो तो एक कपड़े को बहुत गरम पानी में डुबो कर घाव पर दबाना चाहिये। पानी बहुत गरम होना चाहिये नहीं तो इस तरीके से कोई लाभ नहीं होगा।

यदि खून घाव से बहुत तेजी से बह रहा हो, तो रोगी को लिटा दो और दोनों अंगूठों से घाव के ऊपर के भाग को दबाओ। यदि हाथ या टांग पर चोट लगी हो, तो एक कपड़े या रूमाल को तह करके ढीले से घाव के ज़रा ऊपर बांध दो और एक लकड़ी से उस कपड़े को जोर से मरोड़ने का प्रयत्न करो। एक छोटा सा गोल पत्थर या एक डाट घाव के ऊपर पट्टी की तह में रख सको तो यह एक खाली कपड़े को घाव के ऊपर बांधने की अपेक्षा रक्त बन्द करने में अधिक सफलता प्राप्त करेगा। कपड़े को जोर से मरोड़ो देखो चित्र १३३, १४२ परन्तु हर, १५ मिनट के पश्चात् ढीला कर दो जिससे खून का दौरान उस भाग में रुक न जाये। जिस हाथ या टांग से रक्त बह रहा हो, उसे ऊपर उठा कर किसी वस्तु पर टिका दिया जावे जिससे रक्त का प्रवाह वहां कम हो। ज्योंही रक्त का बहना बन्द हो जाये तभी उस कसी हुई पट्टी को धीरे धीरे ढीला करना चाहिये, एक

बार बहुत कम पट्टी ढीली हो क्योंकि यदि पट्टी एक दम ढीली कर दी गई, तो घाव से फिर खून बहने लगेगा।

ज्योंही पट्टी कस कर बांध दी जाती है और खून निकलना कम हो जाता है तो एक सलाई या सींक के छोर पर एक फाया धुनी हुई रुई का लगाओ और उसे टिंक्चर आयोडीन में भिगो कर घाव पर लगाओ। जब रक्त बहना बन्द हो जाये तो उस घाव पर कपड़े की कुछ तहें रख दो जिनको पानी में कुछ मिनट तक उबाल लिया गया हो। इसके बाद पट्टी बांध दो।

## खोपड़ी के घाव से रक्त बहना किस प्रकार बन्द किया जाये

घाव के ऊपर एक ऐसा पतला सा कपड़ा जो टिंक्चर आयोडीन से गीला हो रख देना चाहिये तब इसके ऊपर साफ कपड़े की दूसरी तहें बिछा देना चाहिये जिससे एक गद्दी सी बन जाये। उस गद्दी को दृढ़ता से घाव पर दबाओ।

## चेहरे और गर्दन से रक्त बहना

कटे हुये होंठ से रक्त बहना इस प्रकार बन्द करना चाहिये। अपने हाथ धोकर पहली उंगली मुंह के भीतर और अंगूठा बाहर करके घाव वाले स्थान को अंगूठे और उंगली से दृढ़ता पूर्वक दबाओ।

चेहरे से अधिक रक्त बहते समय उसका गला इस प्रकार पकड़ो मानो तुम उसका गला घोंट रहे हो। उसका गला जबड़ों के नीचे पकड़ कर उसे जोरसे दबाओ उससे खून निकलना कम हो जायेगा। इसके अतिरिक्त गद्दी बनाकर घावको दबाओ जैसा कि खोपड़ी से खून बहते समय किया गया था।

## कंधों और बगलों से खून बहना।

हंसली की हड्डी के बीच में पीछे से अंगूठे की सहायता से उसे दृढ़तापूर्वक दबाओ। (देखो पिछले पन्नों के चित्रों को)

## घाव विषैला हो जाने पर क्या करना चाहिये?

जब घाव लाल हो जाती हैं, उसमें दर्द होने लगता है और वह सूज जाता है तो उसमें पीप पड़ी हुई होती है। इसका सब से अच्छा उपाय यह है कि कपड़े के छोटे छोटे टुकड़ों को एक चम्मच बोरिक एसिड और आधे प्याले में बने हुए लोशन में भिगो कर गीले घाव पर रक्खो इसको बार बार गीला करो जिससे यह सदा भीगा रहे। घाव पर रक्खे जाने वाले इन सब कपड़ों को पहले गरम पानी में उबाल लेना चाहिये। यदि बोरिक लोशन से भीगे हुए कपड़े के ऊपर एक

चित्र में अंगूठा द्वारा रक्त रोकने के स्थान दिखाये गये हैं।

मोमजामे का टुकड़ा या मोम का कागज या केले का पत्ता रख दिया जाये तो यह कपड़े को जल्दी सूखने नहीं देगा। यदि बोरिक एसिड न मिल सके तो साधारण नमक का उपयोग किया जा सकता है।

मोच ग्रसित टखने पर पट्टी बांधने की विधि

दो इंच चौड़ी पट्टी को लो और एड़ी से आगे जूतो के नीचे रखो फिर दोनो सिरों को एक दूसरे के ऊपर आढा करके टखने पर लपेटो। और फिर अन्दर करके एडी पर समाप्त करो। (देखो चित्र ३ और ४)

यदि हाथ या पैर के किसी घाव या चोट में पीप पड़ गई हो तो उसके लिये निम्न लिखित उपाय अति लाभदायक सिद्ध होगा। दो इतनी बड़ी बाल्टियां लो जिनमें हाथ या पैर समा सके। एक में गरम पानी डालो, प्रत्येक गिलास पानी के लिये एक चम्मच नमक डालो। पानी बहुत गरम होना चाहिये। दूसरी बाल्टी में ठंडा पानी डालो, पानी जितना होगा, लाभ उतना ही अधिक होगा। घायल हाथ या पैर पहले एक या दो मिनट के लिये गरम पानी में डालो, फिर कुछ सेकिंड के लिये उसे ठंडे जल में डालो। इस प्रकार बीस बीस मिनट तक या उससे भी अधिक समय तक इस विधि को दोहराते रहो। गरम पानीवाली बाल्टी में बार बार गरम पानी उलते रहना चाहिये जिससे पानी सदा गरम रहे। ठंडे पानी को भी बदलते रहना चाहिये जिससे यह बहुत ठंडा रहे।

## मोच आना।

मोच एक ऐसी चोट है जो जोड़ के यकायक मुड़ जाने से आती है। प्रायः कलाई और टखने के जोड़ मुड़ जाते हैं।

अधिक मोच आने पर डाक्टर को दिखा देना चाहिये क्योंकि यह मोच न होकर उस स्थान की हड्डी ही टूट सकती है।

मोच की पहली चिकित्सा यह है कि आधे घंटे या उससे अधिक समय तक उसे जितना गरम पानी वह सह सके, उसमें डाले रहो। इसके बाद एक लसदार प्लास्टर को मोच आये हुए भाग मे लगा दो या मोच आये भाग पर कस कर कपड़े की पट्टी बांध दो। मोच के नीचे से पट्टी बांधना आरम्भ करो। (जब हाथ में मोच आये तो कलाई की ओर से उंगलियों की तरफ पट्टी बांधो)। दूसरे दिन पट्टी खोल दो और मोच आये हुए भाग को गरम पानी में १५ या २० मिनट तक रक्खे रहो। जब हाथ या पैर गरम पानी में हो तो मोच आये हुए भाग धीरे धीरे मलो। नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे की ओर मलो

## टूटी हुई हड्डियां।

हड्डी टूटने पर सदा डाक्टर को बुलाना चाहिये नीचे लिखी हुई शिक्षाएं उनके लिये हैं जिन्हें तत्क्षण डाक्टर नहीं मिल सकता और ये तब तक के लिये हैं जब तक डाक्टर न आ जाये।

जब किसी व्यक्ति की हड्डी टूट जाती है तो रोगी को चुपचाप लेटे रहने के लिये कहो। जब हड्डी टूटती है तो उसके दोनों कोनों पर हड्डी के छोटे

छोटे टुकड़े जमा हो जाते हैं जैसा कि लकड़ी टूटने पर उसके दोनों छोर हो जाते हैं। किसी भी अवयव को हिलाने से ये नुकीले टुकड़े मांस को चुभते हैं और दर्द एवं हानि होती है।

टूटी हड्डी पर खपचियां और पट्टी बांधने की विधि

जिस की हड्डी टूट गई हो उसे कहीं उठाने के पूर्व उस स्थान पर एक प्रकार की पट्टी बांध देना चाहिये जिससे हड्डी के टूटे छोर हिल न सकें।

यदि बांह या टांग की हड्डी टूटी है तो बांस की चौड़ी चौड़ी छिपटियां छील लो। यदि बांह की हड्डी टूटी हो तो बांस की छिपटी एक फुट लम्बी होनी चाहिये और यदि टांग की हड्डी टूटी हो तो इतनी लम्बी छिपटी हो जो पैर से लेकर कूल्हे तक पहुंच जाये।

छिपटी बांधने के लिये हाथया पैर सीधा करो और जिस भाग की हड्डी टूटी हो उसे धीरे से पकड़ कर उन दोनों छोरों को मिलाने का प्रयत्न करो जिससे हड्डी सीधी हो जाय। यह सब बड़ी सावधानी और नम्रता से होना चाहिये जिससे अधिक दर्द न हो। ऐसा करने के पश्चात् टूटे हुये भाग के चारों ओर ढेर सी रुई लपेट दो या रुई न मिल सके तो कपड़े बांध कर ऐसी गद्दी सी बना लो और छिपटियों के टुकड़े कस कर उस स्थान पर बांध दो (देखो चित्र) ऐसा करने के पश्चात् रोगी को घर, हस्पताल या औषधालय ले जाना चाहिये। टूटी हड्डी को जुड़ने के लिए तीन सप्ताह या उससे भी अधिक समय लगता है अतः उस समय तक ये छिपटियां बांधे रहना आवश्यक है।

## हड्डी का टूट कर मांस में घुस जाना।

इस पर ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि धूल और रोगकृमि नसों के अन्दर तक पहुंच जाते हैं जिससे पकने या विष फैलने का सदैव भय रहेगा। जहां तक सम्भव हो सके एक योग्य डाक्टर की सहायता ले लेनी चाहिये। इस टूटी हड्डी की खुले घाव की भांति चिकित्सा होनी चाहिये। एक पोली नली अन्दर डालनी चाहिये जिससे विष और रोग कृमि बाहर निकलते रहें जब तक शरीर पूर्ण भय से स्वस्थ नहीं हो जाता। इस हड्डी के टूटने की चिकित्सा बड़ी सावधानी से करनी चाहिये।

## टूटी हुई बांह के लिये खपच्चियां

बांह को एक मोटी १२×१४ इंच की मैगज़ीन पर रखो। दो पट्टी मैगज़ीन के नीचे रखो तब पट्टी के दोनों किनारों को मैगज़ीन समेत बांह के इर्द गिर्द लपेटो। मज़बूती से बांधो। कलाई और अग्रभुजा की सुरक्षा की खातिर एक गद्दी गाज को मैगज़ीन के अन्दर रखो।

## हड्डी का अपने स्थान से हट जाना।

जबकि एक हड्डी का छोर अपने स्थान से हट जाता है तो वह जोड़ हिल नहीं सकता। इससे अपने स्थान से हटी हुई और टूटी हड्डी में अंतर परखा जा सकता है।

हड्डी के अपने स्थान से हटने की चिकित्सा करने का यह उद्देश्य है कि हड्डी का एक छोर अपने पुराने स्थान पर आ जाये। इसको पूरा करने के लिए हर बार डाक्टर की आवश्यकता पड़ती है अतः ऐसी पुनर्घटना होने पर या तो रोगी को डाक्टर के पास ले जाओ नहीं तो उसे ही अपने घर बुला लो। चोट लगने के पश्चात् जितनी जल्दी ही डाक्टर की चिकित्सा आरम्भ करवा दी जाय उतना ही हड्डियों को अपने पुराने स्थानों पर पहुंचा देना आसान हो जायेगा। एक या दो दिन की देरी करने से सम्भव है कि डाक्टर को इसका इलाज करने की आवश्यकता पड़े।

## दांत का दर्द

जब किसी दुखते हुए दांत में कोई छेद है तो पहले उसमें से भोजन निकाल देना चाहिये। थोड़ी सी रुई को क्रीयाज़ोट (Creosote) या लौंग के तेल में डुबो कर उसे उस छेद में भर दो। एक दांत कोरनी से रुई के फाये को उस छेद में अच्छी तरह से दबा दो। इस बात का ध्यान रहे कि क्रियाज़ोट का कुछ भी अंश पेट के अन्दर न जाने पाये। कारबोलिक एसिड की एक या दो बूंदें थोड़ी सी रुई में डाल कर उसे दांत के छेद में भरने से पीड़ा रुक जायेगी। कभी कभी दांत के छेद में खाने का सोडा भर देने से भी उसका दर्द बन्द हो जायेगा।

## जल जाना

यदि थोड़ा सा ही जले तो उस भाग को ठंडे पानी में डाल देना एक

कपड़ों में लगी आग बुझाना

जल्दी से रोगी को कम्बल या कोट में लपेटो और फिर उसको जमीन पर लुढ़काओ और आग को कपड़े दबाकर बुझाओ। लपट तथा गंध को सिर तक न पहुंचने दो।

अच्छी चिकित्सा है बीस मिनट तक या उससे अधिक समय तक उस भाग को ठंडे पानी में डुबोये रखने से जले भाग को [कारबोलेटेड वेसलीन (carbolated vaseline, दो बूंद कारबोलिक एसिड की वेसलीन में डालने से यह तैयार हो जायेगी ) से रगड़ डालो या अंडे की सफ़ेदी और नारियल का उबला हुआ तेल बराबर बराबर भाग में लेकर मिला लो और फिर जले हुए भाग पर लगा दो ।

यदि कोई भाग अधिक जल गया हो तो उसके कपड़े काट कर अलग कर दो । घर में ही जले हुए की चिकित्सा करने का सर्वश्रेष्ठ उपाय ५ प्रतिशत सलफाथाइजोल (Sulfathiazole Ointment) लगाओ । यह लोशन सीधे जले हुए भाग पर भी लगाया जा सकता है और फिर पट्टी बांध दी जाये या किसी साफ कपड़े पर यह लोशन लगा कर जले हुए स्थान पर रख कर पट्टी बांध दी जाय । इसे प्रतिदिन बदलते रहना चाहिये या घाव को रखते हुए जब इसे बदलने की ज़रूरत हो तब बदलो । इस लोशन से घाव नर्म रहता है और उस जले हुए स्थान को पकने भी नहीं देगा ।

### उबलते हुए पानी से जल जाना ।

गरम या उबलते हुए पानी या तेल से जल जाने पर भी ऊपर लिखी हुई चिकित्सा सहायता पहुँचा सकती है ।

### हाथ या पैर में कांटा या कील घुस जाना ।

कांटा या कील को निकाल कर एक लकड़ी की सींक के सिरे पर रुई का एक फाया लगाओ और फिर उसे टिंचर आयोडीन में भिगो कर उस सूराख के अन्दर पहुंचा दो जो कील या कांटे के चुभने से हुआ था ।

### सांप का काटना ।

भारतवर्ष में प्रति वर्ष हजारों लोग सांप के काटने से मर जाते हैं । इनमें से बहुतों के प्राण बचाये जा सकते हैं यदि उनको ठीक समय पर चिकित्सा कर दी जाये । प्राय : हाथ या पैर में ही सांप काटता है । तो तत्क्षण उस अंग पर घाव से जरा ऊपर एक डोरी कस कर चारों ओर बांध देनी चाहिये । उससे विषैला खून शरीर के अन्दर नहीं पहुंच पाता । बिना किसी विलम्ब के सांप के दांतों के चिन्ह पर चाकू, उस्तरे या कोई और तेज औजार से उस भाग को काटो जिससे खून बहने लगे । उसे इस प्रकार काटना चाहिये कि मांस में से घाव द्वारा जितना रक्त निकल सके निकल जाये । यदि कोई उस घाव पर मुंह लगा

कर उस खून को चूस ले तो बहुत सा विषैला खून निकाला जा सकता है इस प्रकार चिकित्सा करने रोगी को औषधालय या डाक्टर के पास ले जाना चाहिये इस समय तक वह डोरी उस अंग में बन्धी ही रहनी चाहिये। परन्तु एक घंटे के पश्चात् उस शरीर के भाग को सदा के लिये खो देने का खतरा उठ खड़ा होता है। एक घंटे के पश्चात् डोरी को धीरे धीरे ढीला करना चाहिये जिससे धीरे धीरे वहां रक्त प्रवाह हो सके।

यदि (Anti-Venom) एंटी वेनम समय पर दे दिया जाये तो उससे जिन्दगी आसानी से बच सकती है। हर एक व्यक्ति को जानना चाहिये कि सांप के काटने की यह दवा कहां मिलती है।

## बिच्छू और कनखजूरे के डंक मारने की चिकित्सा

बिच्छू या कनखजूरे के डंक मारने के पश्चात् सुई से डंक मारने के स्थान पर त्वचा में छेद करो १० या १२ छेद त्वचा में इसी प्रकार करो। फिर त्वचा को पानी से गीला करके कुछ बूंद परमेंगनेट आव् पोटेश के छिड़को और कुछ मिनट तक इसे ऐसा ही रहने दो।

## लू लगना

जब धूप में काम करते करते लोग अचानक बेहोश होकर धरती पर गिर पड़ते हैं तो उन्हें तत्क्षण एक छाया वाले स्थान में ले जाना चाहिये और उसके सिर और छाती पर ठंडा पानी छिड़कना चाहिये। जब रोगी पर ठंड़ा पानी छिड़का जाये तो कोई दूसरा व्यक्ति उसकी छाती और बांहों को जोर जोर से रगड़े। लू लग जाना काफी भयानक है और तत्क्षण रोगी को डाक्टर को बुला कर दिखाना चाहिये।

## विष खा लेना

जब कोई व्यक्ति विष खा लेता है तो लगभग सब दशाओं में कारबोलिक एसिड के समान दूसरे विषों को छोड़ कर पहला काम रोगी को कै करवाने का है। यह कितने ही तरीकों से करवाया जा सकता है। एक विधि तो यह है कि उंगली या पंख उसके गले में डाल कर उसे गुदगुदाना। यदि इससे कै न हो तो एक गिलास बासी पानी में दो बड़े चम्मच राई या चार बड़े नमक के डाल कर रोगी को पिला देने से उसे अवश्य कै होगी।

## कारबोलिक एसिड का विष।

जिसने कारबोलिक एसिड खा लिया हो, उसके प्राण बचाने के लिये उसे वमन करवाना आवश्यक नहीं है परन्तु उसे शीघ्र ही चार पांच कच्चे अंडे खिला

दो। उसके बाद रोगी को एक बड़ा चम्मच मैगनेशियम सलफेड़ (एपसम साल्ट) या सोडियम सल्फेड का पानी के एक गिलास में घोल कर दो।

## संखिया या चूहों का विष।

ऊपर जो उपाय वमन करने के बतलाये गये हैं, उन्हीं का उपयोग करो। फिर रोगी को चार या पांच अंडे दो और एक बड़ी खुराक मैगनेजियम सलफेड या सोडयम सलफेड की दो।

## डूबे हुओं की जान बचाना।

ज्योंही शरीर पानी से बाहर निकाला जाता है तो शीघ्र ही नाक और मुंह की कीचड़ साफ कर दो। छाती के कपड़े को फाड़ कर अलग करो, उसका मुंह खोल दो और दांतों के बीच बीच एक लकड़ी रख कर मुंह खुला रहने दो। रोगी को पेट के बल लिटा दो. अपने दोनों हाथ उसके हाथ उसके हाथों के बीच में स डाल कर शरीर के बीच का भाग ऊपर को ओर उठाओ जिससे पानी उसके फेफड़ों में से बाहर निकल जाये। ज्योंही पानी नाक और मुंह से निकलना बन्द हो जाये तो शरीर को लिटा दो। कपड़े की गद्दी सी बना कर उसके पेट के नीचे रख दो। तब उसकी पीठ पर अपने दोनों हाथ रख कर जैसा कि अगले चित्र में दिखाया गया है, खूब जोर से दबाओ और फिर बिलकुल छोड़ दो। ऐसा एक मिनट में बारह बार करो यह उतना ही तेज करो जितनी तेजी से तुम सांस लेते हो। पीठ को दबाने से वायु फेफड़ों में से बाहर निकल जाती है और जब वह दबाव कम कर दिया जाता है तो हवा फेफड़ों में घुस जाती है। यदि रोगी में प्राण के कुछ भी चिन्ह हों तो इस प्रकार का हवा देना और निकालना एक घंटे या उससे भी

देह को बीचों बीच पकड़ रहो

अधिक समय तक करना चाहिये। यदि पास ही कोई और सहायता देने वाला हो तो उससे शरीर को मलवा कर उसे सुखवा लो। गर्म पानी की बोतलें मंगा कर उसके शरीर के पास रक्खो। पानी अधिक गरम नहीं होना चाहिये नहीं तो उस व्यक्ति का मांस जल जायेगा. क्योंकि उस आदमी का मांस जो लगभग मरे हुए के समान है, उसका मांस बहुत जल्दी जल जाता है।

अपने दोनों हाथ पीठ पर रखो।

## जब कुत्ता या कोई दूसरा जानवर काट ले तो क्या करना चाहिये

यदि बांह या टांग में काटा गया हो तो जरा ऊपर एक पुष्ट डोरी बांध दो (काटे हुए स्थान के बिलकुल पास)। डोरी के नीचे लकड़ी डाल कर उसे कस कर घुमाओ। (देखो चित्र) इससे उस घाव का विष शरीर में नहीं फैल सकेगा। डोरी बांध कर वही चिकित्सा करो जो कील घुस जाने पर की जाती है। आयोडीन लगा कर धीरे धीरे डोरी ढीली करो। जहां पशुओं के काटने पर रोगियों की चिकित्सा की जाती है, वहीं पर उसे भिजवाने का तुरंत ही प्रबन्ध कर दो। समय का न खोना अति आवश्यक है।

जंगली जानवरों के काटने पर क्या उपचार करना चाहिये वह नीचे नोट में देखो। जानवरों के काटने के चिकित्सालय (Pasteur Instituite) भारत में चार स्थानों पर है। अपने डाक्टर या

कपडे का इस्तैमाल

कपड़ा या रूमाल की तह करो। घाव के ऊपर ढीला बांधो अगर रक्त से जाने वाली धमनी है। यदि रक्त वापिस लाने वाली है तो नीचे बांधो। उसमें एक लकड़ी लगाओ और मजबूती से ऐंठो जिससे रक्ताभिसरण रुक जाय।

स्थानीय मजिस्ट्रेट से तत्क्षण राय लो और वह तुम्हें चिकित्सा के उचित स्थान का पता बता देगा। किसी किसी दशा में जन्तु के सिर को काट कर रोगी के साथ परीक्षा हेतु भेज दिया जाता है।

## पागल कुत्ते के काटे की चिकित्सा

लेफ्टिनेन्ट कर्नल ई० डी० डब्ल्यु० ग्रेग. सी. आई. ई., एम. डी., डी. एस. सी., आई. एम. एस., डाइरेक्टर भारतीय पॅस्चर इन्स्टीट्यूट, कसौली यह सुझाव पेश करते हैं।

### घाव का उपचार

जानवर के काटने के पश्चात् जितनी जल्दी सम्भव हो सके घाव को धोकर, सुखा कर उसे जला दिया जाये। इसके लिये सब से अच्छी वस्तु स्वच्छ कारबोलिक एसिड है क्योंकि यह भली भांति भीतर प्रवेश कर जाता है, जल्दी ही विष को नष्ट कर देता है और चूंकि जिस स्थान पर लगाया जाता है, उसे सुन्न कर देता है इसलिये घाव के भीतर पहुंच कर दर्द भी नहीं करता। यदि साफ कारबोलिक एसिड न प्राप्त हो सके तो परमेंगनेट आव पोटाश सूखे या उसके गाढ़े गाढ़े सल्यूशन से या स्वच्छ सिलवर नाइट्रेट से ही काम लेना चाहिये, परन्तु ये उतने लाभदायक नहीं होते जितना कि कारबोलिक एसिड होता है।

यहां यह कह देना आवश्यक है कि अच्छी तरह जलाने का क्या मतलब है। कुछ लोगों का विचार है कि दांतों के दो गहरे घावों को जलाने के लिये उनके चारों ओर की पांच पांच छः छः इंच तक को लाल को दवा से जला देना चाहिये और वे लोग इस बात का तनिक भी विचार नहीं करते कि कास्टिक घाव के भीतर उसकी तह तक पहुंच गया है या नहीं? कभी कभी उस घाव को चीरना आवश्यक हो जाता है जिससे कास्टिक आसानी से उस घाव के अन्दर पहुंच जाये जहां विष जमा हुआ है। जहां दांतों के चिन्ह स्पष्ट हों वहां एक तेज़ कुरेदनी का उपयोग करना पड़ता है इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि मांस अधिक नष्ट न हो जाय, क्योंकि इससे घाव भरने में सदैव विलम्ब होता है। बस, इतना ही देख लेना आवश्यक है कि कास्टिक ने घाव के उन समस्त भागों को जला दिया है जिनमें दांत का विष लग चुका है।

हमारा विश्वास है कि यदि जानवरों के काटे हुए मनुष्यों का उपचार जल्दी ही प्रारम्भ किया जाये यानी काटने के एक घंटा पश्चात, यदि घाव

ऐसे स्थान पर है जैसे पिंडली या हाथ जहां काटने को नश्तर बिना किसी खतरे के बेखटके लगाया जा सकता है तो सब से अच्छा उपचार यही है कि उस जगह का सारा भाग जितने में विष पहुँचने की आशंका है, उसे काट कर फेंक दिया जाये । परन्तु घाव चाहे जला दिया जाये या काट दिया जाये, यह कभी नहीं कहा जा सकता कि अब विष फैलने की सम्भावना कतई नहीं है, परन्तु यदि यह उपचार ध्यान से किया जाय तो विष का एक बड़ा अंश नष्ट हो जायगा वह भी पॅस्टूरियन चिकित्सा के द्वारा आसानी के साथ नष्ट किया जा सकता है ।

## हड़क रोग से रक्षा करने के लिये पॅस्टूरियन उपचार ।

घाव को भली भांति जला कर दूसरा काम यह है कि रोगी को किसी पॅस्टयूर इंस्टीटयूट में भेजने या न भेजने का निर्णय किया जाये ।जब कोई योग्य डाक्टर न मिल सके या कोई और कठिनाई या सन्देह हो तो एक तार विस्तार से लिख कर पॅस्टूयर इन्स्टीटियूट में भेज दो जिसमें रोगी के लक्षणों,घाव को काटने की स्थिति आदि लिख दी गई हो, और उसकी सम्मति लो । जब उपचार की आवश्यकता न हो तो रोगी का इतनी दूर व्यर्थ में आने जाने का खर्चा और कष्ट बच जायेगा । तार के पते निम्नलिखित है :

१ पॅस्टयूर इन्स्टीटियूट आव् इन्डिया कसौली पॅस्टयूर (Pasteur)
२ पॅस्टयूर इन्स्टीटियूट आव् सदर्न इन्डिया, कुनुर मद्रास (Lyssa)
३ पैस्टयूर इन्स्टीटियूट रंगून बर्मा, वाइरस (Virus)
४ किंग एडवर्ड ७ मेमोरियल पॅस्टयूर इन्स्टीटियट, शिलांग, आसाम (Assam) रेबीज (Rabies)

रेबीज एन्ड एन्टी रेबिक ट्रीटमेन्ट इन इन्डिया, पृष्ठ ६–११ ।

पॅस्टयूर एन्टी रेबिक चिकित्सा अब भारत के विभिन्न केंद्रों में आरम्भ हो गई है अतः जो लोग इन चार पस्टयूर इन्स्टीटियटों से दूर रहते हों उन्हें इतनी लम्बी यात्रा करने की आवश्यकता नहीं है । प्रत्येक स्थान में जहां एक अच्छा सिविल हस्पताल है सब फौजी अस्पतालों में बहुत से मिशन अस्पतालों में, मुख्य केन्द्रों के अस्पतालों मे, जिला और केन्द्र की जेलों मे एन्टी रेबिज चिकित्सा देनेका प्रबन्ध है । जिस कुत्ते पर उसके पागल होने का सन्देह हो उसके काटने के बाद जो पहला काम करना चाहिये वह ऊपर लिखी साधारण सी चिकित्सा है । उसके बाद बिना कुछ समय नष्ट किये रोगी के सब से निकट केन्द्र में ले जाना चाहिये जहां पॅस्टयूर चिकित्सा होती हो ।

अध्याय १८

# गर्भावस्था और बच्चे का जन्म

मनुष्य की उत्पत्ति के विषय में जो हमें विश्वसनीय इतिहास मिला है वह धर्म शास्त्र की पहली पुस्तक "उत्पत्ति की पुस्तक" में मिला है। उस में लिखा है परमात्मा ने कहा," हम मनुष्य को अपने ही समान और अपने ही स्वरूप के अनुसार बनायें और वे समुद्र की मछलियों, आकाश के पंछी, घरेलू पशुओं, सारी पृथ्वी और जमीन पर रेंगने वाले कीड़ों पर अपना शासन जमायें। अतः परमेश्वर ने मनुष्य को अपने ही स्वरूप के अनुसार रचा, परमात्मा के स्वरूप में उसने मनुष्य की रचना की, उसने नर और नारी को सृजा... परमात्मा ने मनुष्य को जमीन के धूलि से रचा और उसके नथनों में श्वास फूंक दिया और मनुष्य जीता जागता एक प्राणी बन गया।"

इसी पुस्तक में से हमें पता चला है कि प्रत्येक पौधे और पशु को वह शक्ति मिली थी जिससे वह अपनी जाति को बढ़ाये और फले फूले। मनुष्य के विषय में उस रचयिता ने कहा "फूलो फलो और अपनी संख्या बढ़ाओ और संसार पर अपना अधिकार जमा लो।" रचयिता संसार को आसानी से असंख्य लोगों से भर सकता था परन्तु उसने केवल दो को बनाया एक पुरुष, एक स्त्री। परन्तु उसने इस क्रियात्मक शक्ति को बांट दिया। इस कारण से पुरुष और स्त्रियां इस जननेन्द्रिय शक्ति को केवल अपनी कामाभिलाषाओं की पूर्ति के अवयव ही न समझें परन्तु वे इसे एक ऐसा पवित्र सा काम समझें जो ईश्वर के बहुत समीप है।

## गर्भावस्था

११ वें अध्याय में यह बताया जा चुका है कि मनुष्य को अधिक सहवास से बचना चाहिये। यद्यपि पति और पत्नी का सहवास उचित और स्वाभाविक है फिर भी यदि हम नियम और तर्क के अनुसार इस का नियन्त्रण करें तो हमें मालूम हो जाएगा कि किस हद तक यह उचित और स्वाभाविक है और किस दशा में अनुचित और अस्वाभाविक हो जाता है। कामाभिलाषाओं को अपने वश में रखने की तुलना भूख और प्यास से कर सकते हैं। ये दोनों भी स्वाभाविक इच्छाएं हैं जिनको ठीक तरह से पूर्ण करना उचित है, परन्तु प्रत्येक व्यक्ति यह

जानता है कि बहुत खाने और पीने से मनुष्य का पेटू या शराबी बन जाना सर्वथा अनुचित है। इसी प्रकार से न तो यह ठीक है और न ही युक्ति संगत कि मनुष्य आवश्यकता से अधिक सहवास करे क्योंकि वह ऐसा अपनी इच्छानुसार कर सकता है। जल्दी गर्भ रहने से जो बच्चे उत्पन्न होते हैं वे शक्तिशाली एवं हृष्ट पुष्ट नहीं होते। बार बार बच्चे जनने से माँ का स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है। इस कारण से मनुष्य को अधिक संयमी रहना चाहिये। यह प्रश्न पूछा जा सकता है कि जो विवाहित स्त्री और पुरुष न तो इतना संयमी होना चाहते हों और न ही सहवास का परिमाण बहुत बढा देना चाहते हैं, तो उनके लिये ऐसा करने का क्या रास्ता है? एक स्वाभाविक नियमानुसार विधि यह है : रजस्राव माहवारी होता है। एक पूरा बढा हुआ दाना (ओवम) प्रायः गर्भाशय में आता है और इस प्रकार प्रकृति उसे गर्भावस्था के लिये तैयार करती है। यह पता चला है कि रज स्राव से पहले एक सप्ताह में और रज स्राव के बन्द होने के बाद दस दिनों तक यदि सहवास होगा तो स्त्री को प्रायः गर्भ हो जायेगा और दूसरे समय में गर्भ होने की अधिक सम्भावना नहीं है। अतः दो रज स्रावों के बीच में केवल एक ही सप्ताह ऐसा बच जाता है जब सहवास करने से गर्भ कम होता है। इसी एक सप्ताह में सहवास करने से स्त्री को जल्दी जल्दी गर्भ न होगा जिसके परिणाम स्वरूप जो बच्चे पैदा होंगे वे औरों की अपेक्षा सब प्रकार से अच्छे होंगे। प्रत्येक साधारण पुरुष और स्त्री को अपने प्रसंग की सीमा को यहीं तक बांधना चाहिये। सब को यह भी पता होना चाहिये कि जब प्रसंग पूर्ण रूप से नहीं किया जाता है या गर्भ न रहने के दूसरे उपायों को अपनाया जाता है तो उससे पुरुष और स्त्री को संतोष नहीं मिलता जिससे उनमें घृणा हो जाती है और फिर बाद में दुख और विपत्ति का सामना करना पड़ता है।

## गर्भाशय में शिशु का बढ़ना

ज्योंही कोई स्त्री गर्भवती बन जाती है तो वह दाना (ओवम) जो राई के दाने से भी छोटा है (वह एक इंच के १/१२५ भाग गोलाई में होता है) वह बढने लगता है। कुछ ही दिनों में वह बढ जाता है और एक शहतूत की तरह हो जाता है। चार हफ्ते में यह कबूतर के अंडे जितना बड़ा हो जाता है। दूसरे महीने के अन्त में यह मुर्गी के अंडे जितना हो जाता है और मनुष्य के शरीर जैसी इसकी सूरत होने लगती है। रक्त वाहिनियां उसे भीतर के गर्भाशय से संयुक्त रखती हैं और मां जो भोजन खाती है और पचाती है वह रक्त वाहिनियों द्वारा गर्भ में पहुंच जाता है (जो बालक गर्भाशय में बढ रहा है) और शिशु बढ़ने लगता है।

यह बहुत आश्चर्य की बात है कि छोटा सा शहतूत जैसा बड़ा होकर एक मनुष्य की आकृति बन जाता है जिसकी २०६ हड्डियां और ५०० से अधिक पेशियां आंख, कान, हृदय और मस्तिष्क आदि सब होते हैं। यह एक और प्रमाण है कि परमात्मा ने ही मनुष्य को रचा और उस छोटे से पदार्थ से उसे एक पूर्ण देह बनाता है। प्राचीन काल में दाऊद नाम का एक बुद्धिमान् राजा था जिसने एक बार कहा, "मैं परमात्मा का धन्यवाद करूंगा क्योंकि बड़े अद्भुत ढंग से बनाया गया हूं, जब मैं गुप्त रीति से बनाया जा रहा था, तो तुझ से छिपा नहीं ? क्योंकि तूने ही मुझ में प्राण डाले हैं। तूने मेरी माता के गर्भ में बनाया।"

चौथे महीने के पश्चात् बच्चा पांच इंच लम्बा हो जाता है, छठे महीने के पश्चात् इसका वजन सवा सेर का हो जाता है। यदि यह छः महीने के पश्चात् ही उत्पन्न हो जाये तो अधिक दिनों तक जी नहीं सकता। आठ महीने (२५२ दिनों) के पश्चात् शिशु दो सेर से ३ सेर तक का हो जाता है। यदि इस समय बच्चा पैदा हो जाये तो उसको बहुत सावधानी करने पर वह बच सकता है। ९ महीनों (२८० दिन) के पश्चात् बच्चा पूर्ण रूप से विकसित हो चुकता है। तब इसका वजन ३ सेर से लेकर ५ सेर तक हो सकता है और यह लगभग बीस इंच लम्बा होता है।

## गर्भावस्था का समय

गर्भावस्था २८० दिनों तक रहती है। निम्नलिखित उपायों द्वारा उस समय का अनुमान लगाया जा सकता है जब बच्चा पैदा होगा। पिछले रज स्राव से आगे के पूरे ९ महीने गिनो और उसमें सात दिन जोड़ दो। उदाहरणार्थ यदि पिछला रज स्राव १ जनवरी को हुआ तो अक्तूबर ८ के लगभग शिशु जन्म लेगा

एक और आसान सा तरीका यह है कि पिछल रज स्राव के दिन से २८० दिन गिनो। परन्तु कोई एक दिन पहले से ही कभी निश्चित नहीं किया जा सकता। बच्चा इस समय से दो सप्ताह पहले या दो सप्ताह बाद तक जन्म सकता है। उदाहरणार्थ गर्भावस्था से पूर्व यदि स्त्री का रज स्राव १ जून को हुआ हो तो उसके बाद २८० दिन ८ मार्च को होंगे बच्चा इस दिन जन्मेगा।

## गर्भावस्था के लक्षण

स्त्री को कैसे पता चले कि वह गर्भवती है ? कई ऐसे लक्षण हैं जिनसे उसे पता चल सकता है। जब कोई विवाहित स्त्री जिसका पहले नियमित रूप से रज स्राव होता था, वह अब यकायक रुक गया है परन्तु उसे अपने गर्भ की पक्का

## गर्भाधान अवधि की गणना करने की तालिका

| January | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| OCTOBER | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | NOVEMBER |
| February | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | |
| NOVEMBER | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | DECEMBER |
| March | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| DECEMBER | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | JANUARY |
| April | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| JANUARY | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | | FEBRUARY |
| May | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| FEBRUARY | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MARCH |
| June | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| MARCH | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | APRIL |
| July | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| APRIL | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | MAY |
| August | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| MAY | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | JUNE |
| September | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| JUNE | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | JULY |
| October | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| JULY | 8 | 9 | 10 | 11 | [illegible] | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | AUGUST |
| November | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| AUGUST | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | [illegible] | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | SEPTEMBER |
| December | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| SEPTEMBER | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | OCTOBER |

ऊपरी अंक ऋतुस्राव की तारीख बतलाते हैं; निचले अंक बतलाते हैं कि प्रसव की कब आशा करनी चाहिये। उदाहरणार्थ यदि ऋतुस्राव की तिथि मार्च १ थी तो प्रसव काल की दिसम्बर ६ को उमेद रखनी चाहिये।

निश्चय नहीं है, क्योंकि बच्चे को दूध पिलाते समय भी स्त्री गर्भवती हो सकती है और पहले शिशु के जन्म के पश्चात् रज–स्राव होने से पूर्व भी उसे गर्भ हो सकता है।

### गर्भावस्था में खतरे के चिन्ह

१ निरन्तर या जोर से कै करना।
२ निरन्तर या जोर से सिर में पीड़ा होना।
३ निरन्तर ऊंघना।
४ धुंधला दिखाई देना या देखने में कठिनाई पड़ना।
५ मुंह का सूज जाना, विशेषकर आंखों के नीचे।
६ पैरों, या जोड़ों का सूजना।
७ आमाशय के ऊपरी भाग में दारुण पीड़ा होना।
८ एक सप्ताह या अधिक देर तक गर्भ का रुक सा जाना।
९ योनि से रक्त बहना।
१० पेट में और उसी के पीछे पीठ में दर्द होना।
११ मानसिक अशान्ति और स्वभाव में परिवर्तन होना।

गर्भवती होने के कुछ सप्ताह पश्चात् स्त्री को प्रातःकाल का रोग लग जाता है। प्रातःकाल उठ कर वह यकायक बीमारी का अनुभव करेगी और जी मिचलाने लगेगा जिससे उसको तबियत कै करने को होगी। यह दशा कितने ही सप्ताह तक प्रतिदिन रह सकती है। यह गर्भावस्था का निश्चयपूर्वक लक्षण है।

गर्भावस्था के दूसरे या तीसरे महीने छातियां सख्त हो जाती हैं और बड़ी हो जाती हैं स्तनों के मुंह बाहर को निकल आते हैं।

गर्भावस्था के तीसरे महीने से पेट धीरे धीरे बढ़ने लगता है।

गर्भवती होने के लगभग साढ़े चार महीनों के पश्चात् स्त्री शिशु की गति को अपने गर्भाशय में अनुभव करने लगती है।

### गर्भवती स्त्रियों की देख भाल।

गर्भवती स्त्री को यथेष्ट मात्रा में पौष्टिक भोजन मिलना चाहिये क्योंकि उसे दो प्राणियों के लिये भोजन खाना पड़ता है, अपने लिये और अपने गर्भाशय में बच्चे के लिये। पाखाना प्रतिदिन आना भी अति आवश्यक है। यदि उसे कब्ज है तो उसे अध्याय २४ में लिखे नियमों का पालन करना चाहिये।

उसे एक खुले हवादार कमरे में सोना चाहिये।

गर्भवती स्त्री के लिये प्रतिदिन कोई शारीरिक व्यायाम करना भी आवश्यक है नहीं तो उसकी पेसियां अशक्त और ढीली पड़ जाती हैं, बच्चा कमजोर होगा और प्रसव काल में उसे भी बहुत पीड़ा होगी।

उसे प्रति दिन ढेर सा साफ पानी पीना चाहिये।
उसे शराब, तम्बाकू, पान सुपारी आदि छोड़ देना चाहिये।
गर्भावस्था में सहवास नहीं करना चाहिये।

## प्रसव की तैयारी।

जब प्रसवकाल समीप हो तो कमरे को साफ सुथरा रखना चाहिये। दीवारों पर टंगा हुआ सब सामान उतार लो और उस पर चूने से सफेदी करो। फर्श को धोना चाहिये और यदि फर्श मिट्टी का हो, तो उसे अच्छी तरह से झाड़ू से साफ करो और फिर चूना कमरे के कोनों और फर्नीचर के नीचे बिछा दो। चारपाई और मेज के अतिरिक्त सारा सामान कमरे से बाहर निकाल दो। यदि मकान में केवल एक ही कमरा हो तो साफ सुथरी चटाइयों को बीच में लटका कर स्त्री के प्रसव गृह को दूसरे भाग से अलग कर दो। जो वस्तुएं आनी चाहियें वे निम्नलिखित हैं:

१ एक पौंड या अधिक सोखने वाली रुई जो रक्त आदि को पोंछे और बालक उत्पन्न होने के पश्चात् उस की गद्दी बना कर योनि में रक्खी जाये।

२ दो या तीन नये सूती कपड़े जो १० इंच चौड़े और ४ फिट लम्बे हों जिनका उपयोग बच्चा होने के बाद स्त्री के पेट पट्टी बाधने में किया जायेगा।

३ पुराने कपड़ों के टकड़े जो धो या उबाल कर साफ किये गये हों स्त्री के नीचे रक्खे जायेंगे जिससे वे रक्त आदि दूसरे पदार्थों को सोख लें।

४ एक टुकड़ा फलेनल या किसी और नरम कपड़े का। इसको अच्छी तरह साफ और उबाल लेना चाहिये। बच्चे को इसी कपड़े में लपेटा जायेगा।

५ दो कपड़े के टुकड़े जो दो फिट लम्बे और साढ़े चार फिट चौड़े हों। इनको भी उबाल लेना चाहिये। यह बालक के पेट की पट्टी होगी।

६ साबुन और एक छोटा सा ब्रश जिससे दाई या नर्स अपने हाथ साफ करेगी।

७ कुछ औंस लाईसोल। एक सेर पानी में आधा चमच लाईसोल डाल कर दाई के हाथों को धोने के लिये तैयार कर दो।

८ एक या दो औंस बोरिक पाउडर जो नाभि के नाल को काट कर वहां बुरकाने के काम आयेगा।

९ साफ कपड़े के छोटे टुकड़े जिनको उबाल लिया गया हो। प्रत्येक टुकड़ा तीन इंच लम्बा और तीन इंच चौड़ा होना चाहिये और उसके बीच में इतना बड़ा छेद हो जिस में नाल का टुकड़ा आसानी से घुस सके।

१० चार या छ: औंस बोरिक एसिड सल्युशन की बोतल देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर १ इससे बच्चे की आंखें और माता के स्तनों के कोर धोये जायेंगे।

११ आधे या एक औंस की अर्जिराल की बोतल जिसमें १।१०० भाग अर्जि-राल का हो, इससे बालक की आंखें धोई जायेंगी। (देखो उपचार नम्बर २)

१२ कुछ औंस वैसलीन या मीठा तेल जिससे पैदा होने के बाद बच्चे का शरीर साफ किया जाये।

१३ कुछ सेफटी पिनें जिनसे मां और बच्चे के पेट की पट्टियां बांधने में सहायता ली जा सके।

१४ कुछ सफेद स्वच्छ कपड़े बालक की गुदड़ी के लिये।

१५ छ: या आठ इंच लम्बे सुतली या टेप के दो टुकड़े काटो, सूत के दस या बारह तागों को बट कर एक टेप बना श्रो। इन सुतलियों या टेपों से नाल को बांधा जायेगा। नाल काटने के लिये एक अच्छी कैंची भी तैयार रखनी चाहिए।

यह सब सामान पहले से ही जमा कर लेना चाहिये। और सब उबाले हुए कपड़ों को एक साफ सुथरे कपड़े में लपट कर रख लो। उस सामग्री को पहले बिना हाथ धोये नहीं छूना चाहिये।

बच्चे और माता के लिये उस अवसर पर पहनने के कपड़े, बिस्तरे की चीजें, साफ होनी चाहिये और उन्हें बनाने के पश्चात् धूल से उनकी रक्षा करनी चाहिये।

यह अति महत्व की बात है कि प्रत्येक वस्तु साफ सुथरी होनी चाहिये बहुत बच्चे जो बचपन में ही मर जाते हैं, उनमें से बहुत से पैदा होने के दो सप्ताह बाद ही मर जाते हैं। इसका कारण यह है कि बच्चे के पैदा होते समय सारे सामान को साफ सुथरा रखने में सावधानी नहीं बर्ती गई थी। बहुत सी मातायें बच्चों को जन्म देने के पश्चात् बीमार हो जाती हैं और उनका यह ज्वर कितन ही दिन तक बना रहता है। इसका कारण भी यह है कि प्रसवकाल में सफ ई पर अधिक ध्यान नहीं दिया गया था।

ज्योंही स्त्री को पता चले कि अब बच्चा पैदा होने का समय आ गया है तो उसे एक दम अपना बिस्तरा तैयार करवा लेना चाहिये। अखबारों के कई सफे, या मोमजामे की चादर गद्दे या चटाई पर बिछा दो जिससे वह गीली न हो सके, उसके बाद उस पर साफ चादरें बिछाओ। रक्त सोखने के लिये कभी पुराने गन्दे कपड़ों का उपयोग न करो।

कई गेलन पानी उबाल कर साफ़ बर्तनों में रख देना चाहिये। कुछ पानी साफ चिलमचियों और घड़ों में भर कर ऊपर एक साफ कपड़ा ढंक दो और ठंडा हो जाने दो। एक छोटीसी मेज़ कमरे में रखनी चाहिये। इस मेज़ को उबलते हुए पानी से धोकर जिस जिस सामान की आवश्यकता हो उसे वहां पर रख दो। कुछ चिलमचिया भी साबुन और गरम पानी से धोकर तैयार रक्खो।

## प्रसव

प्रसव के दो मुख्य लक्षण हैं। प्रथम योनी से लाल पदार्थ बाहर निकलता है और दूसरे प्रसव पीडायें होने लगती हैं। वास्तविक प्रसव पीड़ायें तो पहले १५ मिनिट से लेकर ३० मिनिट तक उठती हैं और ज्यों ज्यों प्रसव काल समीप आता जाता है त्यों त्यों ये जल्दी जल्दी होने लगती हैं।

यदि कोई योग्य डाक्टर मिल सके तो सदैव बुला लेना चाहिये। यदि वह न मिल सके तो ऐसी नर्स को बुलाना चाहिये जिसे बच्चा जनने का काम आता हो। यदि किसी योग्य डाक्टर को बुला लिया जाये तो वह जानता है कि क्या करना चाहिये। यहां दी हुई शिक्षायें उस समय के लिये हैं जब योग्य डाक्टर नहीं मिल सकता।

किसी बाहर के आदमी को उस कमरे में नहीं आने देना चाहिये। नर्स या दाई के अतिरिक्त दो आदमियों से अधिक उस कमरे में नहीं रहने चाहिये।

बच्चोत्पत्ति समय रक्षा डाक्टर की सहायता बच्चे को सांस दिलाने में जरूरी

स्त्री को गरम पानी से स्नान कराना चाहिये। स्त्री के पेड़ और उत्पत्ति स्थान के अवयव साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह से धोने चाहिये प्रसव काल में मूत्र को जल्दी जल्दी निकालना आवश्यक है। यदि पिछले छः या आठ घंटे से पाखाना न आया हो तो उसे गरम पानी का अनिमा देकर उस का पेट साफ करवा देना चाहिये। (अनीमे का उपयोग करने के लिये देखो अध्याय २०)

पहली प्रसव पीड़ा में स्त्री बैठी रहे या लेट जाये जैसा उसका मन करे। जब पीड़ा अधिक तीव्र होने लगे तो पलंग पर टाँगे ऊपर करके उसे लिटा देना चाहिये। इस अवसर पर जच्चा का खड़ा रहना या बैठना हानिकारक है और बच्चे को भी स्वच्छ रखना असम्भव है।

नर्स या दाई को अपने हाथ धोकर बाहें स्वच्छ रखनी बड़ी आवश्यक है। बाहें कोहनियों तक नंगी होनी चाहिये। उंगलियों के नाखूनों को काटो और किसी चीज से उनके अन्दर का मैल साफ कर दो। केवल गरम पानी और साबुन से ही हाथ धोना काफी नहीं है। हाथों को छोटे ब्रश से मल कर साफ करना चाहिये। उसे साफ सुथरे कपड़े पहनने चाहिये। एक बड़ा स्वच्छ एपरन पहनना लाभदायक है।

प्रसव के समय स्त्री को कोई औषधि न पिलाओ, यह न सोचो कि इस दवा से बच्चा जनते समय माँ को सहायता मिलेगी। उसे किसी दवा की आवश्यकता नहीं है और वह उसके बिना ही ठीक रहेगी। स्त्री के पेट को किसी रस्सी या पलंग की चादर से मत बांधो। इससे सहायता के बदले बाधा ही पहुंचती है। दाई या नर्स को योनि में उंगली नहीं डालनी चाहिये। ऐसा करने से स्त्री को विष लग जाने का भय है और उसके परिणाम स्वरूप उसे प्रसूत का ज्वर आने लगेगा।

जब "पानी की थैली" फटती है तो बच्चे का सिर योनि के मुख से निकलता हुआ दिखाई देगा। यदि बच्चे का स्थान ठीक है तो बच्चे का मुंह नीचे की ओर अपनी मां की पीठ की तरफ होगा और सिर की चोटी पहले बाहर आयेगी। यदि सिर बहुत जल्दी निकल आये तो वह भाग बुरी तरह फट

नाल की सुरक्षा का यथोचित उपाय

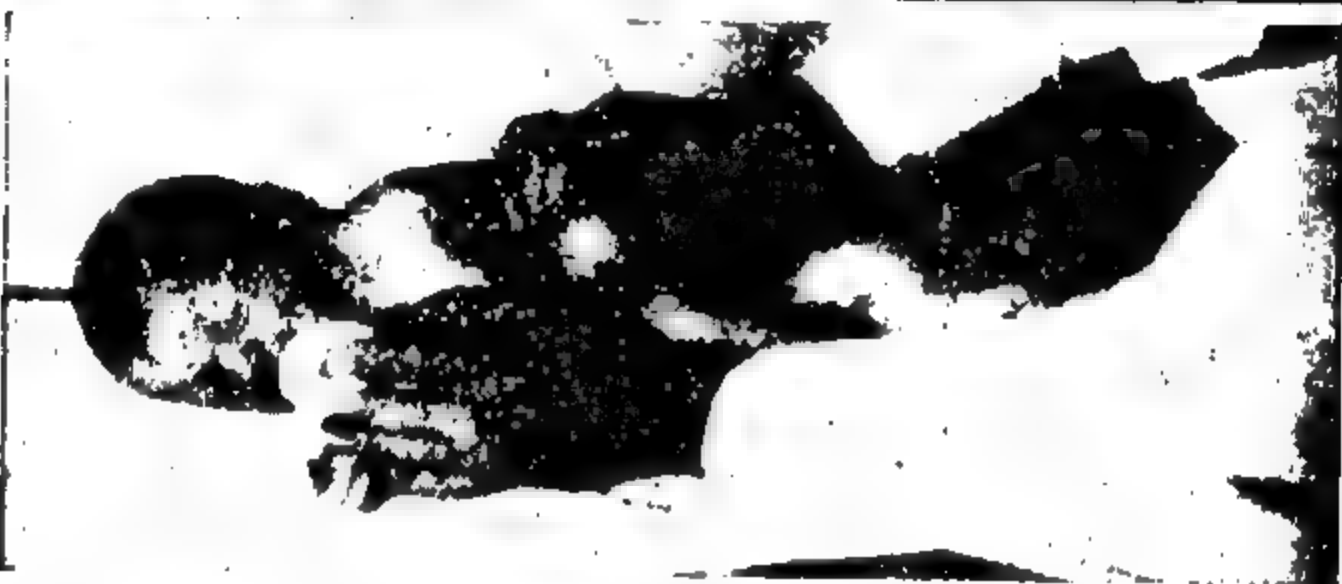
जायेगा। इससे ज्यांही सिर दिखाई देने लगे तो उंगलियों से उसे प्रत्येक बार दर्द होने के समय नीचे की ओर दबाओ। अतः बच्चे का सिर उसकी छाती की ओर झुक जायेगा जिससे वह योनि में से सुगमता से निकल आता है। इस सिरका पूरी तरह से निकलना कुछ मिनिट के लिये रुक जाता है। पीड़ा के बीच बीच में पेशियों को आराम मिलता है। जब वह खुलना आरम्भ होता है तो सिर को बाहर निकलने देना चाहिये। इस प्रकार से अंग कटने का भय कम रहेगा।

सिर निकलने के पश्चात् शरीर के बाहर निकलने में थोड़ी देर लग जाती है: ज्योंही सिर बाहर निकल आये तो बच्चे की गर्दन को अपनी उंगलियों से देखो कि नाल गले में लिपटी हुई है या नहीं? यदि नाल गलें लिपटी है और उसमें सांस नहीं है तो बच्चे को जल्दी ही बाहर निकाल लेना चाहियें। यदि नाल गले में नहीं है तो दाई को सोखने वाली रूई या साफ कपड़े के एक टुकड़े से बच्चे की आंखें पोंछ देनी चाहिये और बालक का मुंह खोल कर उसे भी साफ करें।

जब बच्चा पैदा हो चुके तो उसे फलेनल या नरम कपड़े में लपेट दिया जाये। उसके चेहरे को खून से भरा हुआ न रहने दो। दाई को बच्चे की प्रत्येक आंख में दस प्रतिशत आर्जिरल सल्यूशन की एक एक बूंद डाल कर उसकी आंखों को साफ कर लेना चाहिये। यदि तुम्हारे पास आर्जिरल न हो तो बच्चे की आंखों में बोरिक एसिड के सल्यूशन की कुछ बूंदे डालनी चाहिये। हजारों बच्चे अन्धे हो जाते हैं क्योंकि उनके पैदा होते समय उनकी आंखें इस प्रकार नहीं धोई जातीं।

बालक के उत्पन्न होते ही दाई की सहायता करने वाली स्त्री को अपना एक हाथ उसकी मां के पेट पर रख अनुभव करे कि पेट के अन्दर एक कड़ा सा ढेला है या नहीं। वह उसे धीरे से दबाये। एक क्षण के लिये भी वह वहां से अपना हाथ न हटाये क्योंकि इसके दबाने से गर्भाशय सिकुड़ता है और रक्त प्रवाह बन्द हो जाता है।

ज्योंही नाल में धड़कन बन्द हो जाये त्योंही उसे बांध कर काट देना चाहिये। टेप के उन दो टुकड़ों का उपयोग इस अवसर पर करो। ये दोनों टुकड़े और नाल को काटने वाली कैंची पहले एक बर्तन में डाल कर उन्हें अच्छी तरह उबाल लेना चाहिये। जब तक तुम्हें उनकी आवश्यकता न पड़े तब तक उन्हें गरम पानी में ही पड़ा रहने दो। इस बात का ध्यान रक्खो कि नाल को तुमने टेप से अच्छी तरह कस कर बांध दिया हैं। नाल को काटने के लिये कोई भी ऐसा औजार काम में न लाओ जिसको पहले कुछ मिनटों तक उबाला न जा चुका हो, और न हो कभी ऐसे तागे या सुतली का नाल के बांधने में उपयोग करना चाहिये जिसको पहले कुछ मिनट तक उबाला न जा चुका हो। इस सामान को पहले न उबाल कर नाल को बांधने और काटने से विषैला कृमि शरीर के अन्दर घुस जाते हैं और टिटेनस (Titenus) का रोग हो जाता है।

ज्योंही नाल कट जाये त्योंही उसके सिरे पर थोड़ासा बोरिक एसिड छिड़क देना चाहिये और फिर उस के ऊपर एक कपड़े का टुकड़ा रख कर दो जो इसी के लिये पहले से तैयार किया गया हो और जिसको कुछ मिनट तक पहले पानी में उबाला जा चुका हो। (देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर ४) कपड़े के छेद में से उस छोर को निकालो और फिर कपड़े की तह करके उसे नाल के ऊपर रख दो। इस कपड़े को अपने ही स्थान पर रखने के लिये बच्चे के शरीर के चारों ओर एक पट्टी लपेट दो। बच्चे को एक गरम सूखे स्थान पर दाईं करवट लिटा दो और तुम उसकी मां की देख भाल कर लो। बच्चे के जन्म के थोड़ी देर बाद ही कमल (*Placenta*) बाहर निकल पड़ेगा नाल के छोर को मत खेंचो और उस पर कोई चीज मत बांधो। यह सोचना भूल है कि नाल फिर मां के पेट में चली जायेगी और उसे कष्ट होगा। जो स्त्री गर्भाशय को पकड़े है उसे जोर से इसे दबाये रखना चाहिये। अधिक शक्ति भी नहीं लगानी चाहिये। इससे रक्त का निकलना बन्द हो जायगा और कमल भी बाहर निकल जायेगा।

नवजात शिशु की रक्षा में तीन महत्व पूर्ण बातें :

१. आँखों को आहिस्ता से पोंछ कर उनमें दो तीन बूंद सिलवर नाइट्रेट का लोशन डालो ।

२. मुंह और नाक सावधानी से साफ करो ।

३. बच्चे की त्वचा पर तेल मल कर पावडर छिड़को ।

कमल के निकलते ही १५ इंच चौड़ी एक मोटी सी पट्टी उदर पर कस कर बांध देनी चाहिये और उसके दोनों सिरों को पिनों या सुई से सी देना चाहिये। यह एक चौड़ी पेटी का काम देगी और पेट को दबाये रहेगी।

ज्योंही बच्चे को साफ करके कपड़े पहना दिये जायें त्योंही साधारण नियमानुसार उसे मां के छाती से लिपटा देना चाहिये, क्योंकि जैसा ही वह मां का दूध पीने लगेगा वैसे ही गर्भाशय छोटा होकर कड़ा हो जायेगा। इससे गर्भाशय से रक्त बहना बन्द हो जायगा। उदर में पट्टी बांधने से पूर्व सब मैले कपड़े और पलंग का बिस्तरा निकाल लेना आवश्यक है और स्त्री शरीर के जिस भागों पर खून लग गया हो उसे गरम पानी से धोकर सुखा लेना चाहिये। इसके बाद सोखने वाली ढेर सी रूई या बहुत से कपड़ों की तहें करके एक गद्दी सी बना कर उत्पत्ति स्थान के अवयवों पर रख दो। इस गद्दी को एक फीते से बांध दो जिसके दोनों छोर उदर की पट्टी पर एक सामने और एक पीछे पिन से लगाये जा सकते हैं।

स्त्री को कई दिनों तक चुपचाप चारपाई पर लेटे रहना चाहिये। उत्पत्ति स्थान के अवयवों पर रक्खी गद्दी को जल्दी जल्दी बदलना चाहिये और इन अवयवों को समय समय पर धोना आवश्यक है।

बच्चे के जन्म के छः सात घंटे पश्चात् स्त्री को मूत्र निकालना चाहिये। यदि इतनी देर में उसे लघुशंका न हो तो एक बड़ा सा तौलिया गरम पानी में डुबो कर निचोड़ लिया जाये और फिर उसकी कई तहें बना कर पेड़ और उत्पत्ति स्थान पर रक्खा जाये। बच्चा होने के एक दिन बाद टट्टी भी होनी चाहिये, यदि ऐसा न हो रेचक-औषधि देनी चाहिये।

बच्चे के जन्म के पश्चात् मां साधारण भोजन खा सकती है। एक या दो दिन तक ठंडा खाना नहीं खाना चाहिये। मां को अच्छी तरह पका हुआ पौष्टिक भोजन मिलना चाहिये। जैसे चावल, अंडे दूध, डबलरोटी, आलू, मछली और पके हुये फल।

## जब बच्चा श्वास न ले तो क्या करना चाहिये ?

स्वाभाविक रूप से बच्चा पैदा होते ही रोने लगता है और सांस लेने लगता है। यदि बच्चा न रोये और न ही सांस ले, चुपचाप पड़ा रहे या धीरे धीरे श्वास ले तो उसे जल्दी ही सांस लेने पर बाध्य करना चाहिये उसमें सांस लाने के जो भी उपाय किये जा सकते हैं उन्हें शीघ्र ही करना चाहिये। उंगली में एक पतला साफ सा कपड़ा लपेट कर बच्चे के मुंह और गले में डाल कर उसे साफ करो।

अंगूठे और उंगली में पतला सा कपड़ा लपेट कर बच्चे की जुबान साफ करो। एक मिनट में दस बार उसकी जुबान धीरे से खेंचो। जब यह क्रिया हो रही तो दूसरा व्यक्ति बालक के चूतड़ों पर कपड़ा मारे या कपड़े को ठंडे पानी में भिगो कर बच्चे की छाती पर धीरे धीरे प्रहार करे। इन उपायों से शीघ्र ही उसे श्वास आने लगेगा। ज्योंही बच्चे को श्वास आने लगे, त्योंही उसे एक कपड़े के टुकड़े में जो पहले ही आग में गर्म किया जा चुका हो लपेट दो।

यदि ऊपर लिखे उपायों से उसे सांस न आये तो उसकी नाल को जल्दी ही काट कर उसे बांध देना चाहिये और "ऊपर से श्वास प्रश्वास" के तरीके को अपनाओ। साथ के चित्रों में इस "ऊपर के श्वास प्रश्वास के तरीके दिखाये गये हैं। इन तरीकों में गति अधिक नहीं होनी चाहिये एक मिनट में दस या बारह बार से अधिक नहीं। यह अधिक अच्छा होगा कि एक बर्तन में जो इतना बड़ा हो कि बच्चा उस में लिटा दिया जा सके १०५F डिग्री उष्णता से कम पानी न हो। "ऊपरी श्वास प्रश्वास" की विधि करते समय बालक के शरीर का जितना भाग हो सके उतना गर्म पानी में डाले रक्खो। आशा शीघ्र ही न छोड़ो। यदि जिन्दगी के कुछ भी चिन्ह दिखाई दें तो आध घंटे या उससे भी अधिक समय तक इस विधि को दोहराते रहना चाहिये।

## प्रसव के समय अधिक रक्त बहना।

बच्चे के जन्मते समय, ठीक उसके बाद और कमल निकलते समय कुछ रक्त सदा बहता है। परन्तु यह रक्त स्वाभाविक रूप से थोड़ी देर तक ही बहता है। "अधिक रक्त बहे तो स्त्री सर्दी होने की शिकायत करती है, उसका मुंह पीला पड़ जाता है और उसे बेहोशी सी आने लगती है।

### चिकित्सा

स्त्री के चूतड़ों के नीचे एक बिस्तर लपेट कर रख दो जिससे वे तनिक ऊपर उठ जायें। गर्भाशय को उदर की भीतों से जोर से इस प्रकार पकड़ो कि गर्भाशय सिकुड़ जाये। इस को इसी प्रकार पकड़े रहो और ढीला न होने दो जब तक रक्त का बहना बन्द न

हो जावे । यदि ठंडे पानी में कपड़ा भिगो कर उससे पेडू और उत्पत्ति के स्थान के अवयवों पर लगा दो। इस को फिर भिगो भिगो कर रखते जाओ। ठंड से रक्त नलियां सिकुड़ जायेंगी रक्त बहना बन्द हो जायेगा। दो या तीन फिट की ऊंचाई से कुछ आमाशय पर डालो। बच्चे को एकदम छाती से लगा दो क्योंकि ज्योंही वह दूध पीना शुरू करेगा, तभी गर्भाशय सिकुड़ने लगेगा। यदि (Ergot) का रस मिल सकता है तो एक चम्मच पिला दो और तीन तीन घंटे बाद पिलाते रहो। इस प्रकार के रक्त के बढ़ने के पश्चात् स्त्री को कुछ दिनतक चुप-चाप लेटे रहना चाहिये। कभी उसे बैठने या अपने बिस्तरे से बाहर न निकलने दो।

## प्रसव के बाद का ज्वर (प्रसूत ज्वर)।

बच्चे को जन्म देने के पश्चात् मां का कुछ दिनों तक हल्का हल्का सा ज्वर रहता ही है। यह ज्वर खतरनाक नहीं हैं और यह तीन चार दिन से अधिक नहीं रहता। परन्तु जो ज्वर बच्चे के जन्म के तीन चार दिन बाद आरम्भ होता है वह अति असाध्य है। बुखार के साथ उसकी नाड़ी भी बड़ी तेज चलने लगती है (स्वाभाविक रूप से नाड़ी की गति एक मिनट में ७२ बार चलनी चाहिये) आरंभ में ठंड लगना ही सम्भव है। आमाशय के निचले भाग में प्राय: पीड़ा दर्द होता हैं और यदि उस पर कोई दबाव डाला जाये तो पीड़ा बहुत बढ़ जाती है। सिर में दर्द होता है। जब ज्वर आरम्भ होता हैं तो प्राय गर्भाशय से जो रज स्राव होता है वह एक या दो दिन के लिये कम हो जाता हैं।

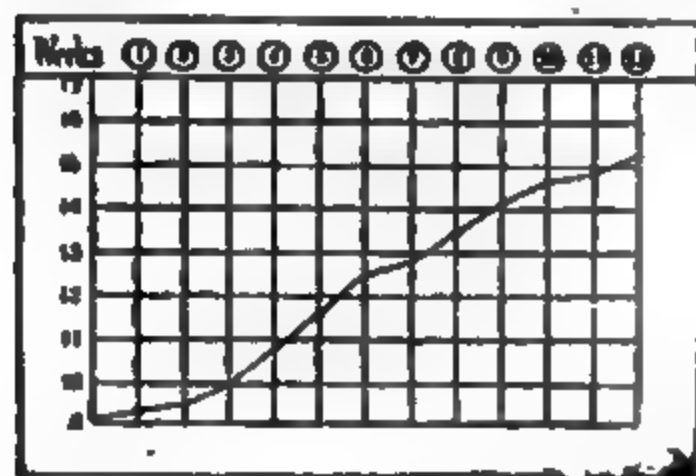
यदि प्रसव के समय प्रत्येक वस्तु की सफाई पर ध्यान दिया जाये तो यह प्रसूत ज्वर नहीं होगा, क्योंकि इस ज्वर का कारण यह है या स्त्री के नीचे से

उत्पत्ति स्थान के अवयवों पर खून और रक्त-स्राव को सोखने के लिये गद्दे कपड़े रख दिये जायें। यदि दाई अपने हाथ या कोई औजार स्त्री की योनि में डाले तो बहुधा गर्भाशय में रोग कृमि प्रवेश कर जाते हैं और जिसका परिणाम यह प्रसूत ज्वर होता है।

यह एक बहुत भयानक बीमारी है अतः डाक्टर को बुलाने में तनिक भी विलम्ब नहीं करना चाहिये जो आवश्यकता के अनुसार पेंसीलीन (Penicillin) देगा। यदि पेंसीलीन नहीं है तो कोई सल्फा की खुराक (Sulfa Drugs) और हो सके तो सल्फाडायोजीन (Sulfadiozine) देनी चाहिये।

अध्याय १९

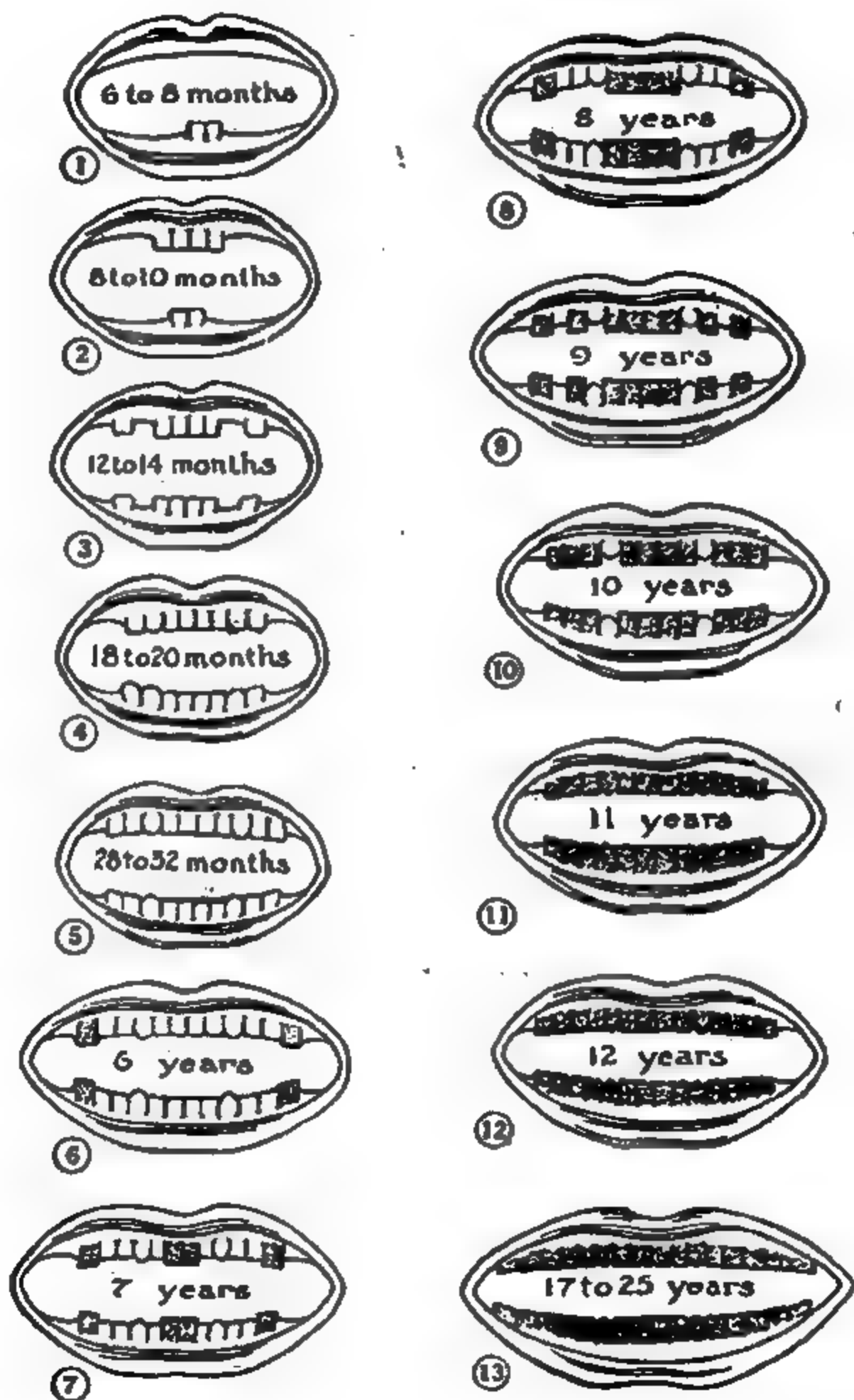
# छोटे बच्चों की देख भाल

एक जाति में प्रत्येक १०० बच्चों में से ७५ एक वर्ष की आयु के होने से पूर्व ही मर जाते थे, उसके साथ ही लगी दूसरी जाति में पैदा होने वाले प्रत्येक १०० बच्चों में से केवल ५ ही एक वर्ष से पूर्व मरते थे। इन दो जातियों में बच्चों के मरने के विषय में इतना भारी अन्तर होने का कारण यह है कि पहले उदाहरण में माता पिता बच्चों की इतनी देख भाल नहीं करते और दूसरे में उनकी उचित रीति से देख भाल की जाती है। भारत वर्ष में कितने ही बच्चे एक वर्ष के होने से पूर्व ही मर जाते हैं। जिन्दगी का इस प्रकार नष्ट होना रोका जा सकता है। यह इसलिये रोका जा सकता है क्योंकि इस का कारण बच्चों के पैदा होते समय सफ़ाई न रखना है, कुछ ही महीनों के बालक को ठोस खाना खिलाने से विशेषकर मांस, कच्चे खरबूजे, सब्जियां आदि, उनको ऐसा खाना देना जिस में मक्खियों ने बैठ कर रोग कृमि अन्दर डाल दिये हों, जब कभी बच्चा रोये तभी उसे कुछ खाने को दे देना बच्चा जो कुछ भी गन्दी चीज मुंह में डाले, उसे ऐसा करने से न रोकना, क्योंकि बच्चों की उस बढ़ती हुई मृत्यु को रोका जा सकता है अतः माता पिता को क्या इस विषय पर अधिक अध्ययन नहीं करना चाहिये कि छोटे बच्चों की देख भाल कैसे की जाये?

बच्चे के प्रथम बारह सप्ताहों का सामान्य वजन का नकशा

## आरोग्य बच्चा।

पैदा होते ही आरोग्य बच्चा ३ सेर से लेकर चार सेर तक होना चाहिये। यह वजन कभी कभी चार सेर से भी अधिक बढ जाता है। पैदा होने के पश्चात्

6 to 8 months
1
8to10 months
2
12to14 months
3
18to20 months
4
28to32 months
5
6 years
6
7 years
7
8 years
8
9 years
9
10 years
10
11 years
11
12 years
12
17to25 years
13

दांत निकलने का चित्र

एक सप्ताह तक यह वजन नहीं बढ़ता। पहले छः महीने में बच्चे को सप्ताह में ४ औंस की औसत से अपना वजन बढ़ाना चाहिये। उसके पश्चात् छः महीने में उसको बढ़ने की औसत गति ४ औंस से कुछ कम होती है। दूसरे वर्ष बच्चे को प्रायः ३ सेर बढ़ जाना चाहिये। दांत निकलने का समय अध्याय ४ में बताया गया है।

दस महीने की आयु में बच्चे को अपनी टांगों पर खड़े होना चाहिये और बारह महीने का होने के पश्चात् बच्चे को थोड़ा थोड़ा चलना चाहिये।

जब बच्चा पैदा होता है तो उसकी खोपड़ी में दो कोमल स्थान (Fontanels) होते हैं, एक ठीक माथे के ऊपर और दूसरा उससे पीछे खोपड़ी में। पीछे का स्थान दूसरे महीने के बाद बन्द हो जाता है और आगे का १२ महीने पश्चात् बन्द होता है। यदि इन दोनों (Fontanels) में से कोई दो साल के बाद भी रहे तो इसका कारण है कि बच्चे को उचित भोजन नहीं मिल सका या सूखे (Rickets) नामक रोग बच्चे को है।

आरोग्य बच्चा दिनमें कितनी ही बार रोता है। बच्चा भूखा न होने पर भी बिना किसी कारण के रोता है। यदि बालक समय समय पर न रोये तो यह निश्चय है कि वह बीमार है। इसी कारण से उसके शरीर के स्नायुओं को कसरत कराई जाती है। बच्चे का बार बार रोना स्वाभाविक है अतः मां को उसे जब वह रोये तभी दूध पिलाने का अभ्यास नहीं डालना चाहिये।

## बच्चे की देखभाल।

चेचक ऐसा रोग है जिससे हजारों बच्चे प्रतिवर्ष मर जाते हैं। इस कारण से प्रत्येक बच्चे की तीन महीने की आयु के पहले ही चेचक का टीका लगाना चाहिये। यदि चेचक आस पास फैल रही हो तो बच्चे के जन्म के पश्चात् एक या दो सप्ताह में ही उसके यह टीका लगा देना चाहिये (देखो अध्याय २३)

अपनी जिन्दगी के प्रथम हफ्तों में एक स्वस्थ बच्चा अपना बहुत सा समय सो कर ही बितायेगा। एक नरम सा बिस्तरा बच्चे के लिये तैयार करवाना चाहिये। एक बांस की लम्बी सी टोकरी बच्चे के लिये अच्छी चारपाई का काम दे सकती है। इसके ऊपर मच्छरदानी डाल देनी चाहिये जिससे मक्खियां बच्चे की आंखों और मुह पर न बैठ सकें। मक्खियों से आंखें दुखने लगती हैं और बच्चे की त्वचा पर छोटी छोटी फुंसियां निकलने लगती हैं। इससे बच्चों को दस्त आने लगते हैं। जब बच्चा सो रहा हो तो उसका सिर न ढंको। बच्चे को अधिक

मात्रा में ताजी हवा की आवश्यकता होती है अतः जहां वह सोता है उसके दरवाजे या खिडकियों पर परदे नहीं डालने चाहिये, अतः खिडकियां खुली रक्खो या उसका बिस्तरा बाहर छाया में बिछा दो जहां वह सूर्य के किरणों से बचा रहे।

छोटे बच्चे को बहुत साफ रखना चाहिये। उसे समय समय पर स्नान कराना चाहिये। जो मातायें जानती हैं कि बच्चों की देख भाल कैसी उचित रीति से की जा सकती है, वे उसे प्रतिदिन स्नान कराती हैं। यदि सारे शरीर को प्रतिदिन न स्नान कराया जा सके तो शरीर के उन अवयवों को जो मल मूत्र से गन्दे हो जाते हैं, प्रतिदिन साफ करना चाहिये।

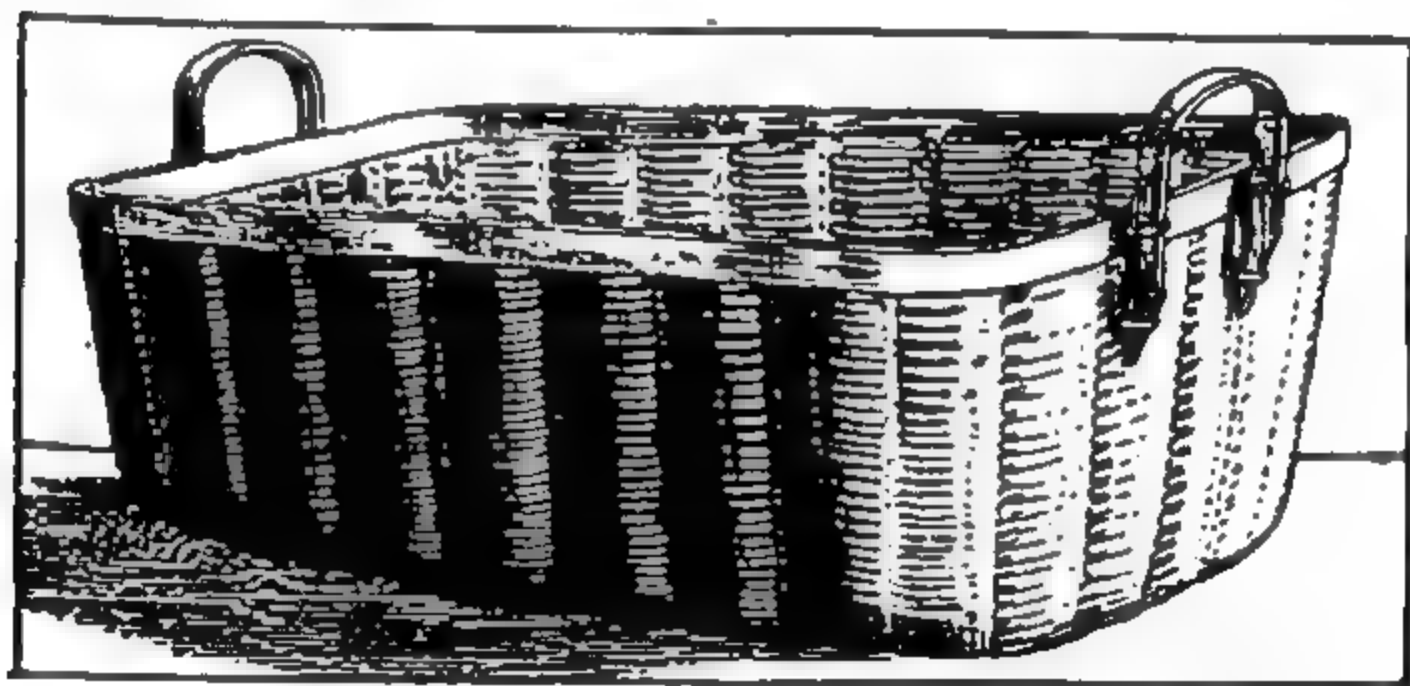
बच्चे को स्नान कराना
ध्यान करो बच्चे को ऐसा पकड़ना चाहिये

बच्चे को कभी फर्श पर लेटने या बैठने मत दो। फर्श एक गन्दा स्थान है। फर्श पर बैठने या लेटने वाले बच्चे अपने हाथ फर्श पर रख कर उन्हें गन्दा कर लेते हैं और फिर उन गन्दे हाथों को अपने मुंह में डाल लेते हैं, यही नहीं, वे फर्श से कोई गन्दी चीजें उठा लेते हैं और उन्हें अपने मुंह में डाल लेते हैं। इसी प्रकार बालक को दस्त आने लगते हैं और उसकी आंतों में रोग कृमि पड़ जाते हैं। चावल, मूंज या बांस की चटाई फर्श पर बिछाओ और बच्चे को उस पर लिटाओ, यदि बच्चे की आयु सात आठ महीने की हो तो वह वहां से खिसक कर फर्श पर आ जायेगा, अतः एक छोटा सा कठरा बनाओ और उसे चटाई पर रख दो, बच्चे को उस कठरे के अन्दर रख दो।

बच्चे को चूसनी (Comforterd) मत दो। जब बच्चा पांच या छः महीने का हो तो उसके मुंह में चम्मच या उस जैसी कोई सख्त चीज दो जिससे वह उसके दांत निकलते समय चबाये। बच्चे के मुंह में जो कोई चीज भी दी जाये परन्तु उसे कितनी ही बार उबाल कर पहले साफ कर लेना चाहिये।

लंगोट (Diapers) के लिये साफ कपड़ों का उपयोग करो। गन्दे कपडों में न केवल दुर्गन्ध ही होती है, वरन् उनसे बच्चे के मूत्र स्थान के अवयवों में खुजली होने लगती है।

लड़का हो तो उसके लिंग के सामने की चमड़ी को समय समय पर उतार कर या पीछे खिसका कर साफ करना आवश्यक है। यदि खलड़ी पीछे न खिसकाई जा सके तो उसे किसी योग्य डाक्टर के पास ले जाकर खलड़ी को फैलवाओ जिससे वह खिसक सके। लडकी के मूत्र–स्थान की सलवट और दरार का भी ध्यान रखना चाहिये और उसे समय समय पर धोना चाहिये।

बच्चे को कपडे पहनाते समय उसके चूतडों और मूत्र स्थान के अवयवों को ढंके रहना चाहिये। बच्चों को नंगे फिरने देना या ऐसे वस्त्र पहनाना जिससे उसके चूतड या मूत्र–स्थान के अवयव दिखाई देते रहें, यह एक ऐसी रीति है जो सभ्य देशों में प्रचलित नहीं है। बच्चों को इस प्रकार कपड़े पहनाने से न केवल उन्हें बार बार सर्दी का शिकार होना पड़ता है बल्कि इससे उनकी नैतिकता को भी धक्का लगता है।

साधारण कपड़ों की टोकरी बच्चे के लिये आदर्श बिस्तरे का काम दे सकती है।

## बच्चे के लिये उचित भोजन

बच्चे को स्वस्थ और उसे शीघ्र ही बढ़ाने के लिये उस को यथेष्ट मात्रा में भोजन मिलना चाहिये। मां को भी ढेर सा अच्छा पौष्टिक भोजन खाना चाहिये जिससे उसके स्तनों में बच्चे की जरूरतें पूरी करने के लिये काफी दूध उतर सके।

पहले दो या तीन महीने तक बच्चे को दो दो घंटे बाद दूध मिलना चाहिये, इससे पहले नहीं। अन्तिम बार उसे रात को दस बजे दूध पिलाना चाहिये और फिर अगले दिन प्रातः काल तक उसे दूध नहीं मिलना चाहिये। धीरे धीरे इस समय को बढाना चाहिये। जब बच्चा तीन या चार महीने का हो जाये, और उसके आगे भी, उसे तीन घंटे के बाद दूध देना चाहिये और रात को तो बिल्कुल ही नहीं मिलना चाहिये। यदि बच्चा इस बीच में रोये गरम पानी देना चाहिये जो पहले ही उबाला जा चुका हो। बच्चे को दिन में कई बार थोडा थोडा पानी देना चाहिये। जिस बच्चे को पानी नहीं मिलेगा, उसका मुंह पक जायेगा।

मां को अपनी स्तनों के कोर बार बार ठंडे पानी से धो कर साफ करते रहना चाहिये। छः या आठ महीने से पहले बच्चे को मां के दूध के अतिरिक्त और कोई पदार्थ नहीं मिलना चाहिये क्योंकि उसके पचाने के अवयव चावल, मांस आदि भोजन नहीं पचा सकते।

जब बच्चा छः से लेकर आठ महीने तक का हो जाये तो यदि मां का दूध पर्याप्त न हो तो उसे थोडा सा शोरबा बना कर देना चाहिये। धीरे धीरे जब उसका पेट इस परिवर्तन का अभ्यस्त हो जाये तो एक या अधिक बार उसे पतला दलिया. एक अधकच्चा उबला हुआ अंडा प्रतिदिन देना चाहिये। अंडे को इस प्रकार दिया जा सकता है। जब पका हुआ चावल का पानी गरम हो तो उसमें कच्चा अंडा घोल कर मिला दो। चावल का पानी बनाने के लिये उसे दो घंटे तक पकाना चाहिये।

गेहूं का दलिया पकाने के लिये गेहूं का आटा एक बर्तन में डाल कर आग पर रख दो कि उसका रंग हलका भूरा हो जाये। फिर इसे छान कर लेई के समान आध घंटे तक या उससे भी अधिक देर तक पकाओ। बकरी या गाय का गरम दूध या टीन का दूध गरम करके इसमें मिला लिया जाये। ज्यों ज्यों बच्चा बडा हो, थोडा थोडा भूना हुआ या उबला हुआ आलू उसकी खुराक में बढा देना चाहिये।

छोटे बच्चे को कभी मांस सब्जियें, खरबूजा और केला आदि ठोस भोजन नहीं देना चाहिये। जब तक उस भोजन को चबाने के लिये उसके दांत न निकल आये तब तक उसे ठोस भोजन नहीं देना चाहिये।

मां को पहले अपने मुंह में भोजन चबा कर फिर बच्चे के मुंह में कभी नहीं देना चाहिये। इससे बच्चे का मुंह पक जायेगा या पचाने के अवयवों में कोई

बीमारी हो जायेगी या बच्चे के दूसरे अवयवों में कोई दूसरी बीमारी हो जायेगी इस प्रकार बच्चे को खिलाने का ढंग कभी मत अपनाओ।

पके हुए फलों का रस बच्चे के लिये बहुत लाभदायक है, उससे न केवल उन्हें शक्ति मिलती है बल्कि उससे कब्ज या दस्त नहीं आते। संतरे का रस बहुत उपयोगी होता है और प्रतिदिन दिया जा सकता है। यदि संतरे का रस न मिल सके तो पके हुए टिमाटरों का रस भी बहुत अच्छा होता है। फल को पहले उबलते हुए पानी में कुछ सेकिंड तक भिगो रखना चाहिये और फिर इसका रस निकालना चाहिये। बच्चे को दूध देने के बाद ही फल का रस कभी मत दो वरन् दूध के एक घंटा बाद देना चाहिये।

यदि बच्चे को दूध पिलाने वाली मां जुलाब लेती है तो उस औषधि का कुछ अंश उसके दूध में मिल कर बालक के अन्दर भी जायेगा और बालक का पेट भी साफ हो जायेगा। इससे यह पता चलता है कि मां को कोई ऐसी चीज भी नहीं खानी चाहिये जिससे बच्चे को हानि पहुंचे। यदि वह तम्बाकू या किसी नशे वाली वस्तु का उपयोग करना चाहती है तो उससे बच्चे को बहुत हानि होगी। क्रोध करने से भी मां के दूध पर प्रभाव पड़ेगा और जब कभी बच्चा बीमार पड़ता है तो उसका कारण उसकी मां के क्रोध करने से दूध बिगड़ने से होता है।

## दूध पिलाने वाली नर्सें

यदि बच्चे को जनने के पश्चात् उसकी मां बीमार पड़ जाये या उसे दूध न पिला सके, तो सब से अच्छा उपाय दूध पिलाने वाली नर्स को बुलाना है। ऐसी नर्स को चुनने में बड़ी सावधानी बर्तनी चाहिये कि कहीं उसे तपेदिक या गर्मी का रोग तो नहीं है। यदि बच्चा एक दूध के नर्स पर न पनपे तो उसे बदल कर दूसरी को बुला लेना आवश्यक है।

## ऊपर का दूध

यदि मां बच्चे को दूध न पिला सके और नर्स भी इसके लिये न रक्खी जा सके तो बच्चे को बोतल से दूध पिलाना आवश्यक हो जाता है। गाय या बकरी का ताजा और साफ दूध मां के दूध से थोड़े कम लाभ पहुंचा सकते हैं। गरम देशोंमें कठिनाई यह है कि बहुत कम अच्छी दूध देने वाली गायें हैं, दूध साफ नहीं होता और यदि यह साफ हो भी तो गरम जलवायु के कारण शीघ्र ही खराब हो जाता है। विभिन्न गायों के दूध में भी अन्तर होता है और इसका कारण यह है कि गाय को जिस प्रकार का भोजन दिया जायेगा, वैसा ही उसका दूध होगा। जहां

की जलवायु निरन्तर गर्म रहती है तो यह आवश्यक है कि गाय दुहने के तीन या चार घंटे के भीतर दूध लाया जाये। ज्योंही दूध आये उसे एक साफ बर्तन में रख दो जिसके ऊपर ढक्कन हो। इसे एक ऐसे बड़े बर्तन में रक्खो जिस में पानी भरा हो और फिर इसे आग पर चढा दो, जब पानी उबलने लगे तो आध घंटा तक उसे उस पानी में रहने दो। छोटे बर्तन में जो दूध है वह उबलता नहीं परन्तु यह कीड़ों को मार देता है। आध घंटे तक इस प्रकार गरम करके उसे जल्दी से ठंडा कर लो। यदि यह सम्भव न हो सके तो दूध को कुछ मिनट तक उबालो फिर एक सप्ताह से कम आयु के बच्चे के लिये आठ औंस दूध निकाल लो और उसमें चार औंस खौलता हुआ पानी और आधा औंस चूने का पानी (Lime water) मिलाओ। फर उसमें २।३ औंस चीनी मिला कर उसे अच्छी तरह घोल लो। यह एक दिन के लिये पर्याप्ति होगा कुछ मिनट तक इसे उबालने के पश्चात् इसे एक बड़ी साफ बोतल में रख कर एक ठंडे स्थान पर रख दो। फिर बच्चे को हर दो दो घंटे बाद डेढ औंस दूध दो। जब बहुत ही गर्मी हो तो दोहपर के समय दूध को फिर उबाल कर तीसरे पहर के भोजन के लिये रखना आवश्यक होगा। यदि ऐसा न किया गया तो दूध रात से पहले ही खराब हो जायेगा जिससे बच्चा बीमार पड़ जायेगा।

यदि "दूध की शक्कर" (Milk sugar) न प्राप्त हो सके तो उसका आधा भाग "गन्ने की शक्कर" (Cane sugar) का मिला देना होगा। "गन्ने की शक्कर" का उपयोग कभी कभी बच्चों के लिये हानिप्रद हो जाता है।

पैदा होने के दो तीन सप्ताह तक बच्चे को हर दो घंटे पश्चात् दो औंस दूध देना चाहिये, अतः दिन भर के लिये १६ औंस दूध इस प्रकार तैयार करो:

साढ़े ६ औंस दूध, ६॥ औंस खौला हुआ पानी, दो चम्मच चूने का पानी, एक औंस "दूध की शक्कर" (या १।२ औंस गन्न की शक्कर) (चूने के पानी के लिये देखो परिशिष्ट उपचार नं २६)।

बच्चे के बढने के साथ साथ उसकी दूध की मात्रा भी धीरे धीरे बढाते जाओ जिससे ३ महीने का होने पर वह ३२ औंस दूध दिन में पिये। ऐसा करने के लिये ऊपर के पैरा में जो जो मात्रायें बताई गई है उन्हें दुगना कर दो।

---

सूचना—पीतल या तांबे के बर्तनों में दूध को देर तक नहीं रखना चाहिये। क्योंकि दूध का प्रभाव धातु पर पड़ने से एक प्रकार का विष बन जाता है जो हानिकारक है ... (सम्पादक।)

बढ़ने हुये शिशुओं को पके संतरों या टिमाटर के रस में पर्याप्त मात्रा में विटामिन उपलब्ध होती है।

तीन महीने से लेकर छः महीने तक के बच्चे को हर बार सात औंस दूध मिलना चाहिए। ५० औंस दूध तैयार करने के लिये ३० औंस गाय के दूध में बीस औंस चावल का पानी और ३ औंस दूध को शक्कर मिलाओ (या डेढ़)

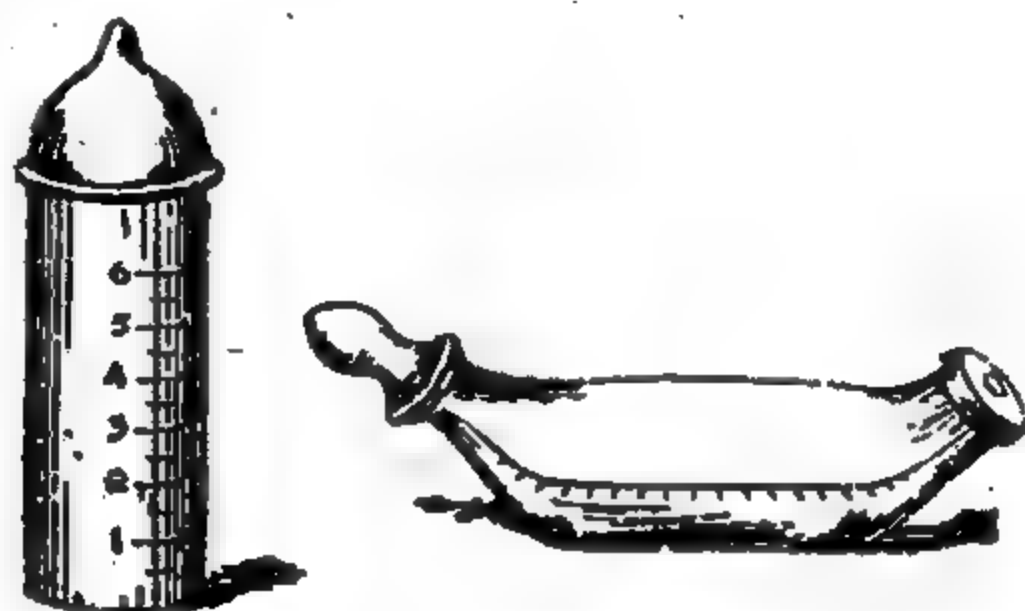
औंस सादी शक्कर)। छः महीने से लेकर बारह महीने तक के बच्चे को ५० से लेकर ६० औंस तक का दूध प्रतिदिन चाहिये। ६० औंस दूध तैयार करने के लिये ३६ औंस दूध के साथ २४ औंस चावल का पानी और ३॥ औंस "दूध की शक्कर मिला दो (या १॥। औंस साधारण शक्कर)

उपरोक्त वर्णन द्वारा पता चल जाता है कि बच्चे के लिये उचित दूध तैयार करने के लिये गाय के दूध को किस प्रकार बनाना चाहिये। तीन महीने से ऊपर एक स्वस्थ बच्चे के लिये दूध में मिलाने वाले पानी की मात्रा कम होनी चाहिये। यदि दूध अच्छा और खालिस न हो तो दूध में पानी बिल्कुल ही न मिलाना चाहिये। यदि बच्चा तनिक भी न पनपे तो किसी योग्य डाक्टर की राय लेनी चाहिये कि बच्चे के लिये दूध कैसे बनाया जाये।

दूध के टीन के ऊपर उसे खोलने से पूर्व खौलता हुआ पानी डालना चाहिये। उस पर एक छोटा सा सूराख करना चाहिये। जितने दूध की आवश्यकता हो उतना उडेल कर एक साफ कटोरे को उस पर रख दो जिससे धूल दूध के अन्दर न जा सके। गर्मी के मौसम में बिना शक्कर पड़ा हुआ टीन का दूध खोल कर एक दिन से अधिक नहीं टिक सकता। उसे सदा ठंडे और साफ स्थान पर रखना चाहिये।

### टीन का दूध और पानी मिलाने का तरीका

यदि गाय या बकरी का दूध प्राप्त न हो सके तो टिन के दूध का उपयोग करना आवश्यक हो जाता है। टिन का दूध दो प्रकार का होता है, एक तो मीठा जैसे नेसल ब्रांड, ईगल ब्रांड या मिल्क मेड ब्रांड, या फीका दूध। बच्चे को दूध पिलाते समय मीठा और फीका दोनों प्रकार के दूध को अगले पन्ने पर दिये हुए डाक्टर होवर की पुस्तक "बच्चों को देख भाल और उनकी खुराक" का चार्ट देखिये।

चित्र में बच्चे को दूध पिलाने की उचित बोतलें दिखाई गई हैं। बोतल को साफ रखना चाहिये। प्रत्येक बार दूध पिलाने से पहले उसकी चूसनी निकाल कर उसे बाहर और अन्दर से अच्छी तरह धो लेना चाहिये। इतना धोओ कि उसमें दूध का कोई निशान तक बाकी न रहे। रबड़ की चूसनी को एक पतले से साफ कपड़े में लपेट लो। इनको एक बर्तन में रक्खो जिसमें इतना पानी हो कि वह शीशी के ऊपर तक पहुंच जाय और उसे गरम करो यहां तक कि पानी उबलने लगे। पानी को कुछ मिनट तक उबलते रहना चाहिये। यदि यह उबला हुआ

**दूध पिलाने की दो आरोग्यकर बोतलों के नमूने**

| आयु | २ दिन | ३ दिन | ४ दिन | ५ दिन | ६ दिन | ७ दिन | पहिले से चौथे सप्ताह तक | चौथे सप्ताह से तीसरे मास तक | तीसरे से छठे मास तक | छठे से नौवें मास तक | नौवें से बारहवें मास तक |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मीठे दूध का अनुपात | १ भाग | १ | १ | १ | १ | १ | १ | १ | ४ | १ | १ |
| मीठा रहित दूध का अनुपात | २ भाग | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ | ३ |
| कौलता पानी तक | ६० भाग | ५० | ४० | ३० | २४ | २० | १६ | १२ | | | |
| कंजी (उपचार २५) | | | | | | | | | १२ | १२ | १२ |
| प्रत्येक आहार की मात्रा | ½ से १ औं० | ½ से १ औंस | १ औंस | १ औंस | १½ औंस | १½ औंस | २ औंस | ३ से ४ औं. | ५ से ७ औंस | ७ से ९ औंस | ८ से १० औंस |
| कितनी बार खिलाना चाहिये | २ घंटे | २ घं. | २ घं | २ घं. | २ घं. | २ घं. | २ घं. | २½ घं | ३ घं | ३½ घं. | ४ घं. |
| एक दिन के खिलाने का मीजान | ६ से ८ | ८ | १० | १० | ८ या १० | ८ या १० | ८ | ७ या ८ | ७ | ६ | ५ |

पानी बोतल और चूसनी को अन्दर से धोने के काम में आये तो इसे दिन में एक बार ही उबाल लेना काफी है। बहुत से बच्चे १० या ११ महीने के होने के पश्चात् चम्मच से दूध पीना शुरू कर देते हैं। यदि चम्मच का उपयोग किया जाये तो दूध, कटोरा और चम्मच को बहुत साफ रखना चाहिये।

## कब्ज

स्वस्थ बच्चे को प्रायः दिन में चार बार पैखाना आता है। दूसरे या तीसरे महीने के पश्चात नियम के अनुसार दो ही बार पैखाना आना चाहिये। यदि दिन में एक या दो बार पैखाना न आये तो बच्चे की कब्जी का इलाज करना चाहिये। छोटे बच्चे में कब्जी की बीमारी का बिना विलम्ब किये इलाज प्रारम्भ कर देना चाहिये नहीं तो बच्चे का अधिक बीमार हो जाना सम्भव है। नीचे लिखे उपायों में से एक या उससे अधिक अपनाने चाहिये।

१ भोजन में चिकने पदार्थों का अंश बढाओ।

२ बच्चे को पीने के लिये अधिक मात्रा में पानी दो। पानी गरम और खौला हुआ होना चाहिये।

३ संतरे का रस, या टिमाटर का रस या किसी दूसरे फल का रस उसे रोज दो।

४ एक कड़े सफ़ेद साबुन को नुकीला करके काटो, उसका पतला बारीक छोर ऐसा हो जैसे सुरमे की पेन्सिल का छोर होता है, पर दो इंच लम्बा हो, और मोटा छोर गोलाई में आध इंच से जरा अधिक हो प्रत्येक प्रातःकाल एक नियत समय पर यदि टट्टी आप से आप न आये तो साबुन के छोर पर थोड़ी सी वैसलीन लगा कर गुदा के छेद में आधा घुसा दो और कुछ सैकिंड तक उसी दशा में उसे रहने दो और और फिर निकाल लो। ऐसा करने से प्रायः खुल के टट्टी होने लगेगी।

## दस्त

यदि बालक को बार बार पानी जैसे दुर्गन्धि पूर्ण दस्त आये तो समझो कि उसे दस्त की बीमारी है। दस्त के बहुत से रोगियों में बच्चे को प्रतिदिन साधारण भोजन बन्द करके उसे केवल खौला हुआ पानी और चावल का पानी दो। चावल का पानी इस प्रकार तैयार किया जाता है कि ढेर से पानी में थोड़े

से चावल डाल कर उन्हें उबलने रख दो यहां तक कि सारे चावल टूट जायें और फिर एक पतले से कपड़ेमें उसे छान लो जिससे केवल पानी ही नीचे बर्तन में आ जाये। बच्चे को हर प्रकार का भोजन और पानी जो दिया जाये वह साफ होना चाहिय। यदि इससे भी दस्त न रुके तो जो तरीके अध्याय २२ में दिये गये है, उनका उपयोग करना चाहिये।

अध्याय २०

# घर का हस्पताल

मनुष्य में अपनी बीमारी को दूर करने की शक्ति नहीं है। यद्यपि यह सत्य है फिर भी अपनी बीमारी को ठीक करने या बढ़ाने में वह बहुत कुछ सहायता दे सकता है और इस पुस्तक का एक मुख्य उद्देश यह भी है कि बहुत सी ऐसी सीधी सादी विधियों का वर्णन किया जाये जो रोगियों को ठीक करने में प्रकृति का साथ हाथ बटायें।

## प्राकृतिक चिकित्साएं

इस अध्याय म वे चिकित्साएँ बताई जायेंगी जो अत्यन्त उपयोगी हैं। जनसे किसी भी रोग की चिकित्सा करने में बहुत सहायता मिलेगी। ये ाकृतिक चिकित्साएँ कहलाती हैं क्योंकि इनमें विषैली ओषधियों की आवश्यकता नहीं पड़ती, वरन् ऐसी वस्तुओं की जरूरत पड़ती है जिनमें से शरीर प्राकृतिक रूप से शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है। इनमें से कई तो अति साधारण और सस्ती हैं, परन्तु फिर भी अत्यन्त लाभ दायक हैं।

## सूरज की रोशनी

सूर्य की रोशनी का स्वास्थ्य के साथ कितना गहरा सम्बन्ध है यह इस बात को देखने से पता चलता है कि जब पौधों या जानवरों को रोशनी न मिले तो उनकी क्या दशा हो जाती है। यदि पौधे को रोशनी वाले स्थान से उठा कर एक अधेरे स्थान में रख दिया जाये तो यह शीघ्र ही मुरझा जाता है। अंधेरे में रक्खे जाने वाले जानवर भी कमजोर और बीमार पड़ जाते हैं।

जस प्रकार सूरज की रोशनी पौधों को हरा भरा करती है उसी प्रकार मनुष्यों को भी स्वस्थ रखती है। इस रोशनी से रोग कृमि शीघ्र ही मर जाते हैं। त्वचा का रोग शरीर के उन भागों को बहुत कम लगता है जो सदा रोशनी में रहते हैं। अस्पतालों में यह कई बार सिद्ध किया जा चुका है कि खुले बरामदों में रक्खे जाने वाले रोगी या सूर्य की रोशनी वाले कमरों में रहने वाले जल्दी ही उन लोगों की अपेक्षा अच्छे हो जाते हैं जो कम प्रकाश वाले कमरों में रहते हैं। तपे-

त्विक के रोग में सूर्य की रोशनी मुख्य और अति उपयोगी चिकित्सा बताई जाती है। चाहे कोई रोग हो बीमार को पूर्ण रूप से प्रकाशित कमरे में रहना चाहिये या उससे भी अच्छा है कि वह बाहर किसी छाया या पेड़ की आड़ में रहे। सूरज ही संसार में गर्मी, रोशनी और शक्ति पाने का साधन है। यह जीवन प्रदान करता है। इस प्रकार की व्यवस्था करनी चाहिये कि मकान के प्रत्येक कमरे में सूरज का प्रकाश आये। जो लोग कम प्रकाश वाले स्थानों में निवास करते है वे बहुधा रोग ग्रस्त हो जाते हैं।

### साफ वायु।

यदि किसी को वायु मिलना बन्द हो जाये तो वह कुछ ही मिनट में मर जायेगा। अग्नि को यदि हवा के झोंके न मिले तो वह ठीक तरह से नहीं सुलगेगी। और यदि हम साफ हवा अन्दर न लेजायें, तो हमारे शरीर में भी यह आवश्यक गर्मी और शक्ति पैदा नहीं होगी। रोगी व्यक्ति को स्वस्थ की अपेक्षा अधिक स्वच्छ वायु की आवश्यकता होती है। इस पुस्तक के पांचवें अध्याय में निरन्तर साफ हवा में रहने का महत्व समझाया गया है।

### पानी

पानी संसार की सब से साधारण वस्तुओं में से एक है और यह सब से सस्ती भी है। कोई भी पौधा या जानवर पानी के बिना नहीं रह सकता। हमारे शरीर के दो तिहाई भाग का वजन पानी है।

जब कोई व्यक्ति अपने भोजन और पीने के पदार्थ में पर्याप्त मात्रामें पानी नहीं पा सकता तो उसकी शक्ति शीघ्र ही कम होने लगती है। सातवें अध्याय में बताया गया है कि अधिक मात्रा में पानी पीना कितना आवश्यक है जिससे त्वचा और गुरदे शरीर में निरन्तर पैदा होने वाले विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में सहायता दे सके। जिस प्रकार स्नान करने से शरीर के बाहर का ढांचा साफ हो जाता है उसी प्रकार पानी पीने से अन्दर की सफाई हो जाती है।

पानी से प्राय: मनुष्य के सब रोग दूर हो जाते हैं। औषधि बनने से पूर्व ही रोग का इलाज पानी से किया जाता था और यह किसी भी औषधि की अपेक्षा किसी बीमारी की चिकित्सा करने में अधिक लाभ दायक होता है। एक युवक को ढाई से लेकर साढ़े तीन सेर तक पानी प्रतिदिन पीना चाहिये। पानी को पीने से पहले उबाल लेना चाहिये। पीने का पानी बहुत ठंडा न हो, बर्फ का पानी मत पियो। रोगियों को ढेर सा पानी पीना चाहिये। रोगियों के लिये ठंडा

पानी अधिक मात्रा में पीना बहुत आवश्यक है। आमाशय में दर्द होने से और मुंह से खट्टा थूक निकलने से गरम पानी पीने से दर्द कम हो जायेगा। छोटे बच्चे को दिन में कई बार थोड़ी थोड़ी मात्रा में पीने के लिये गरम पानी जो उबाला जा चुका हो देना चाहिये। प्राय: जब बच्चा रोता है तो वह कुछ खाने के बदले पानी के लिये रोता है।

रोगों की चिकित्सा के लिये पानी को उपयोग कैसे किया जाये। रक्त रोग को दूर करता है। यह बिस्तार से अध्याय छ: में बताया जा चुका है। रक्त ही शरीर की गर्मी को बनाये रखता है, रोग उत्पादक कृमि को नष्ट करता है और शरीर के बिगड़े हुए अवयवों को सुधारता है। ऐसा होने के कारण शरीर के किसी भाग में भी रोगी होने पर उसकी चिकित्सा करने का उद्देश्य उस भाग में रक्त का दौरा ठीक तरह और ठंडे पानी की सहायता से रक्त प्रवाह चालू किया जा सकता है। (शरीर के किसी भी अंग को पहले गर्म और फिर ठंडे पानी—इसी प्रकार दोहराने से) रक्त में गति आ जायेगी। दो मिनट तक गरम पानी का सेंक करने के पश्चात् शरीर के उसे भाग में नसें ढीली पड़ जायेंगी। नसों के ढीले पड़ते ही शरीर के दूसरे भागों से रक्त उस रिक्त स्थान को भरने के लिये दौड़ने लगेगा। यदि फिर उस अंग को ठंडे पानी में दस से बीस सैकिंड तक रक्खा जाये तो ढीली पड़ी हुई नसें सिकुड़ जायेंगी। उनके सिकुड़ते ही उन नसों में से रक्त दूसरे भागों की ओर भागेगा। इस प्रकार गर्म और ठंडे पानी का सेंक दोह-राने से ढीली पड़ने और सिकुड़ने की जो क्रिया होती है उससे उस रोगी अंग में रक्त प्रवाह जोर से होने लगता है।

## रोग की चिकित्सा में पानी का महत्व

रक्त ही घाव को चंगा करता है। इस तथ्य का वर्णन विस्तार सहित छठे अध्याय में किया जा चुका है। रक्त ही देह में गर्मी कायम रखता है, रोग-कृमि को मार डालता है और रोगी या जख्मी भाग की मरम्मत भी करता है। ऐसी दशा में रोगी स्थान की चिकित्सा करने का अभिप्राय यह होना चाहिये कि उस भाग का रक्त सक्रिय हो। देह के किसी भी भाग में रक्त नियंत्रण में आ सकता है केवल गर्म और ठंडे पानी के प्रयोग से। पानी के क्रम से गर्म और ठंडे सेंक द्वारा देह के किसी भाग का रक्ताभिसरण यथेष्ट रूप में बढ़ाया जा सकता है। गर्म सेंक द्वारा जो लगभग दो मिनट तक लगानी चाहिये उस स्थान की रक्त वाहि-नियां फैल जाती हैं। ज्योंही रक्त वाहिनियां फैल जाती हैं रक्त दूसरों स्थानों से आकर उन्हें भरने के लिये दौड़ने लगता है। फिर यदि ठंडा सेंक दस से बीस

सेकिंड तक लगाया जाय तो फैली हुई वाहिनियां सिकुड़ जायेंगी; जब ये सिकुड़ जाती हैं तो रक्त देह के अन्य भागों की ओर हटा दिया जाता है। इस प्रकार अदल बदल के सेंक लगाने की क्रिया को पम्प करने की कार्यवाही कहते हैं जिसके द्वारा रोगी भाग में रक्त के बहाव की मात्रा अत्यधिक जाती है।

### घर में ही गरम और ठंडे सेंक देने का आयोजन।

इस प्रकार घर में ही पानी का सेंक देने के लिये साधारण से सामान की आवश्यकता है। जरूरत पड़ने पर उस जैसी दूसरी चीज का उपयोग भी किया जा सकता है परन्तु निम्नलिखित सामान जुटाने का प्रबन्ध पहले ही कर लेना चाहिये।

१ सेंकने के लिये ३०×३६ इंच के छः टुकड़े चाहे ऊनी हों या ऊन और सूत के मिले हुए। पुराने कम्बल को केवल यदि चार टुकड़ों में काट दिया जाय तो सेंकने के लिये काम में लाये जा सकते हैं।

२ दो मामूली से दस्ताने।

३ दो गरम पानी की बोतलें।

४ एक बरफ की थैली।

५ एक स्नान का थर्मामीटर।

६ दो अंडे के शक्ल के पैरों के टब जो लगभग १६ इंच लम्बा और १० इंच गहरा हो।

७ धोने का टब, तसले, डेगची, तौलिये, चादरें और कम्बल जो प्रायः घर में होते हैं।

८ दो बड़े और गहरे टीन के बर्तन या पीपे जिनकी गोलाई एक फुट और गहराई १६ इंच हो।

### सेंकना।

पानी द्वारा रोगों की चिकित्सा करने में सेंकना एक अत्यंत उपयोगी साधन है। सेंकने के लिये सब से अच्छा कपड़ा मोटी फलेनल है। फलेनल के एक कम्बल के सेंकने के दो कपड़े बनाये जा सकते हैं। फलेनल के कम्बलों के बदले गरम कपड़ों से भी काम निकाला जा सकता है। सब प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिये सेंकने के कपड़े तीन फिट लम्बे और उतने ही चौड़े होने चाहिये।

पीठ सेंकने के लिये सेंकने का कपड़ा ६ या ८ इंच चौड़ा और पीठ ही जितना लम्बा होना चाहिये। छाती, आमाशय, कलेजा एवं आंतों के लिये कपड़े को तह करके उतना ही छोटा और चौड़ा बना लेना चाहिये। यदि सेंकने का कपड़ा बहुत गर्म हो तो एक सेकिण्ड के लिये उसे ऊपर उठाओ जिससे उसके और शरीर के बीच में केवल तौलिया आ सके और उससे शरीर को पोंछ डालो और फिर तत्क्षण अच्छी तरह से सेंकने लगो। जब तक रोगी को तनिक आराम न पहुंचे तब तक सेकते रहो, फिर सूखे कपड़े की तह खोल कर उसे शरीर पर रख दो और उस कपड़े को गीला करके निचोड़ कर फिर सेंकना शुरू कर दो।

साधारण रीति से तो सेंकने का कपड़ा प्रत्येक ३ से लेकर ५ मिनट तक बदलना चाहिये। उस स्थान की पीड़ा को दूर करने के लिये तीस से लेकर ६० मिनट तक सेंका जा सकता है। हर बार सेक बहुत गरम होना चाहिये।

सेंक करने से प्रायः सब प्रकार की पीड़ा खत्म हो जायेगी और इसका उपयोग करना सदैव अच्छा ही होता है। यह हमेशा तेल की मालिश और मरहमों का अपेक्षा अधिक गुणकारी होती हैं। प्रायः हर एक पीड़ा के समय सेंकने की विधि को अति तीक्षण बनाने के लिये प्रत्येक गरम सेंक के पश्चात् थोड़ी सी देर तक ठंडे पानी का सेंक देना भी आवश्यक है। रूमाल या तौलिये जैसे पतले कपड़े की दो तहें करके उसे ठंडे पानी में भिगो कर निचोड़ने के पश्चात् उस सेंकने के भाग पर कुछ सेकिन्डों तक उसे रक्खे रहो। इसे उठा कर उस भाग को सूखे कपड़े से पोंछ लो और फिर सेंकना आरम्भ करो।

प्रत्येक बार गरम सेंक के पश्चात् कुछ सेकिन्ड तक ठंडक पहुंचाओ। फिर उसे तौलिये से पोंछ कर सुखा लो।

विभिन्न रोगों की चिकित्सा के उपाय आगे के अध्यायों में बतलाते समय यह भी स्पष्ट कर दिया जायेगा कि किस रोग में सेंकना, गर्म पानी में पैर डालना, गर्म पानी में बैठना, अनीमा लेना उपयोगी होता है।

### गर्म पानी में पैर डालना।

गर्म पानी में पैर डालने के लिये एक कड़ी सी लकड़ी की बाल्टी, एक चिलमची या एक टब का उपयोग किया जा सकता है। पैर गरम पानी में रखने के समय पानी टखनों से ऊपर होना चाहिये और आरम्भ में पानी

में १०५ डिगरी की गर्मी होनी आवश्यक है। पैरों को शीघ्र ही गर्मी लगने लगती है। गरम पानी में पैर डालते ही, उस बर्तन में समय समय पर तेज गरम पानी डाल कर पानी की गरमी को बढ़ाते रहना चाहिये जब तक पैर इससे अधिक गरमी सहन न कर सकें। यह क्रिया ५ से २० मिनट तक की जा सकती है। गरम पानी में पैर डालते समय ठंडे पानी में निचोड़ा हुआ एक कपड़ा रोगी के माथे पर रख देना चाहिये और इसे समय समय पर बदलते रहना चाहिये। इस ठंडे कपड़े से सिर की पीड़ा और सिर का चक्कर आना बन्द हो जाता है।

१५ या २० मिनट तक गरम पानी में पैर डालने से पसीना निकलने लगता है। यदि पसीना लाना आवश्यक हो तो जब तक उसके पैर गरम पानी में हैं, उसको चारों ओर से कम्बलों में लपेट दो और उसे गरम पानी या लेमन पिलाते रहो। सिर ठंडा रक्खो। फिर उसे बिस्तरे पर लिटा दो और अच्छी तरह ढांक दो, पसीना निकलने दो।

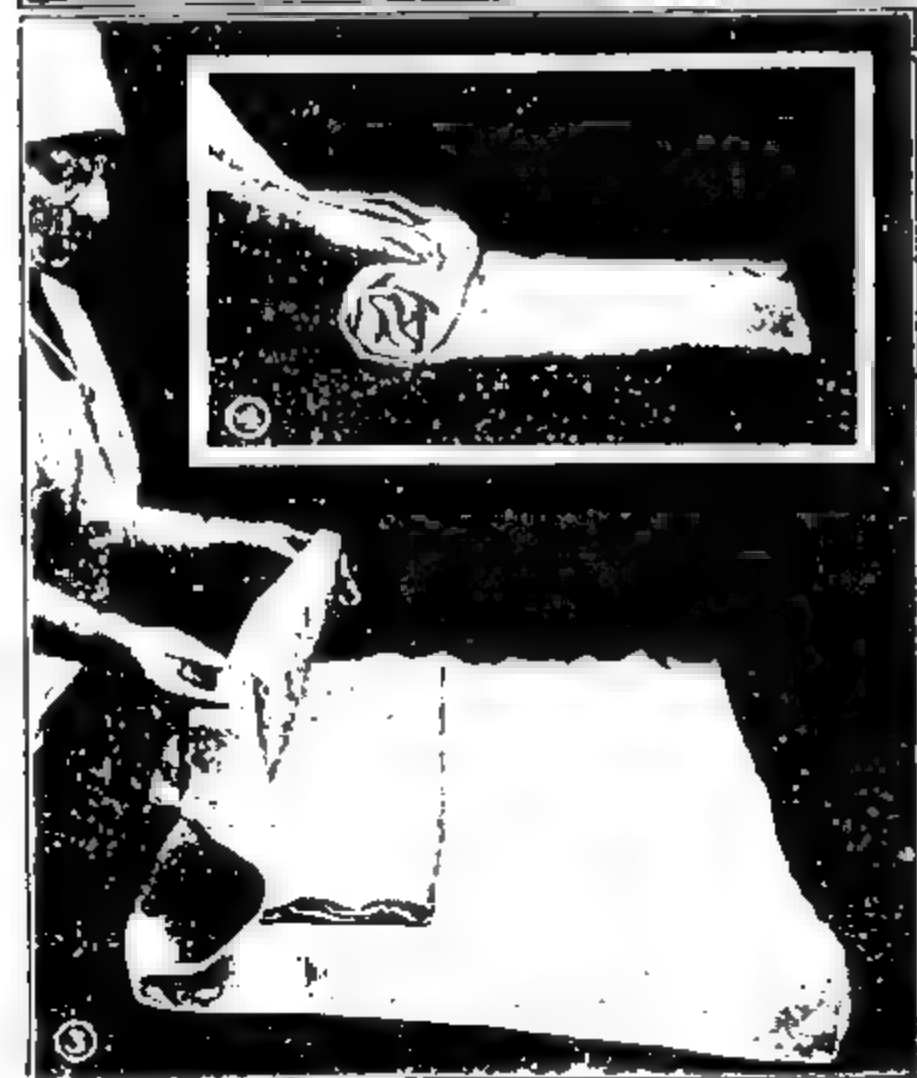
गरम पानी में पैर डालने से सिर के दर्द में बड़ी जल्दी लाभ होता है। ज्वर के आरम्भ में ही इसके उपयोग से फायदा पहुँचता है। जननेन्द्रिय के अवयवों की सूजन, ठंड और शीत लगने पर, पैरों के ठंडा होने, दर्द करने और सूज जाने पर, पसीना निकालने के लिये, यह लाभदायक होता है।

बारी बारी से गर्म और ठंडा स्नान

एक या दो चम्मच पिसी हुई राई के गरम पानी में डाल देने से इस का प्रभाव और भी बढ़ जायगा। जब रोगी को बुखार हो या कमजोर हो तो लिटा कर यह विधि करवानी चाहिये।

## जल बैठक।

जल बैठक के लिये एक साधारण टब का उपयोग किया जा सकता है। इस के लिये पानी की गरमी १०५ से ११५ डिगरी होनी चाहिये और यह बहुत

# सेंकों का

१. लपेटने के वास्ते सूखा कपड़ा मेज़ पर फैलाओ। इसके अन्दर के सेंकने के कपड़े की तीन तहें बनाओ। उसको खौलते पानी में डुबाओ परन्तु दोनों किनारे पकड़े रहो फिर उसको ऐंठो।

२. कपड़े को कई बार मरोड़ो फिर फैलाओ।

३. गरम कपड़े को सूखे कपड़े के ऊपर रखो जो इतना बड़ा हो कि उसे अच्छी तरह लपेट सके।

४. उसको जल्दी जल्दी लपेटो कि उसकी गर्मी निकल न जाय जब उसको रोगी स्थान पर लगा रहे हो।

# प्रयोग

**सामग्री :**—अंगीठी, स्टोव आदि। ढक्कनदार गहरा देग या कढाव पानी खौलाने के लिये। कम से कम दो टुकड़े सेंक लगाने को (चार हों तो और भी अच्छा) एक ऊनी सूती कम्बल के चार टुकड़े जो गजभर वर्गाकार हों। एक रूंआदार तौलिया, एक हाथ का तौलिया और एक कटोरा ठंडा या बर्फ का पानी जरूरी है।

५. रोगग्रस्त स्थान पर एक तौलिया रख कर सेंक लगाओ। बिस्तर गीला न होने पाय फिर सेंक के ऊपर एक और तौलिया रखो। सिर पर बर्फ का कपड़ा रख दो। गरम होने पर बदल दो।

६. एक सूखे तौलिये से सेंक के नीचे की सारी नमी को पोंछ डालो जिससे दूसरे गर्म सेंक का सहन हो सके।

७. पुराने वाले सेंक को उठाते ही दूसरा लगाओ। समाप्त होने पर ठंडे गीले तौलिये से उस स्थान को पोंछ कर खुश्क कर लो। दर्द बाकी रहने पर और सेंक दिये जा सकते हैं।

साधारण और लाभदायक है। प्रायः यह ५ से लेकर १५ मिनट तक किया जा सकता है।

बैठक स्नान के समय पैर गरम पानी के दूसरे छोटे से टब में हों। रोगी के शरीर का ऊपरी भाग किसी कपड़े या कम्बल से ढंक दो और एक ठंडे पानी का गीला कपड़ा माथे पर लगा दो। गर्भाशय, फलकोष, योनि और मूत्राशय की सूजन से जो पेड़ू में दर्द होने लगता है उसके लिये यह जल बैठक अत्यन्त उपयोगी है। रज-स्राव के समय या उससे पहले जो पीड़ा होती है वह इससे दूर हो जाती है। जब रज-स्राव में देर हो जाती है तो इसका सेवन तीन चार बार करने से यह शिकायत दूर हो जाती है। कूल्हे में पीड़ा होने से भी इसका इलाज किया जा सकता है। गरम पानी के बैठक स्नान के पश्चात् गरम पानी में भीगे हुए शरीर के अवयवों को ठंडे गीले तौलिये से पोंछो और फिर सूखे तौलिये से उन्हें अच्छी तरह रगड़ डालो।

गर्म बैठक स्नान के लिये सामग्री

### गरम और ठण्डे पानी का बारी बारी से उपयोग करना।

खुली हुई चोट या फोड़ा या हाथ पैर के किसी दूसरे रोग के लिये बारी बारी से उस अंग को गरम और ठंडे पानी में डुबकी लगाना सब से अच्छा इलाज है। एक बाल्टी में बहुत गरम पानी और दूसरी में ठंडा पानी लो। हाथ या पैर जिसमें चोट लग गई हो पहले एक मिनट तक गरम पानी में डालो, फिर एक या दो सैकिन्ड तक ठंडे पानी में डालो। इस प्रकार तीस मिनट तक जारी रक्खो। इस प्रकार दिन में तीन चार बार, आधा घंटा प्रतिबार करने से रोग के घाव या खुली चोट को ठीक करने में अद्भुत प्रभाव पड़ेगा। गरम पानी के प्रत्येक २०० भागों में एक भाग लाइसोल मिला देने से इस चिकित्सा से और भी लाभ होगा।

मोच या सूरच आदि की चिकित्सा में तब अधिक लाभ होगा जब पानी में लाइसोल नहीं मिलाया जायेगा।

## ठंडे पानी में दस्ताने से रगड़ना।

ठंडे पानी में रगडने के लिये ठंडे पानी की एक बाल्टी या बर्तन की आवश्यकता है और दस्ताने का कपड़ा अलपका कपडे या बड़े खुरदरे तौलिये का होना चाहिये। दस्ताने वाला हाथ पानी में डालो और दूसरे हाथ से रोगी का हाथ पकड़े रहो। दस्ताने से पानी निचोड़ कर, रोगी की उंगलियों से लेकर कंधे तक जल्दी से हाथ फेरो और फिर वापस ले आओ और फिर जोर जोर से जल्दी जल्दी रगड़ना आरम्भ करो जैसा कि रोगी के अनुकूल हो यह दो तीन बार दोहराओ। फिर एक मोटे से तौलिये से रगड़ कर उसे सुखा डालो। यही फिर दूसरी बांह पर करो, फिर छाती, उदर, टांगों और पीठ पर इसी क्रिया को दोहराओ। यह सारा काम करने में १२ मिनट से १५ मिनट तक लगने चाहिये। इस चिकित्सा की सफलता इसके जल्दी और फुर्ती से सारी क्रिया करने पर है। यदि आंत्रपुच्छकोप या मोतीझिरा हो तो उदर को मत मलो।

प्राय: यह ठंडी मालिश उस समय बहुत लाभदायक होती है जब इसके पश्चात् गरम सेंक किया जाये।

दिन में एक, दो, या तीन बार पहले सेंक और फिर ठंडे पानी का यह रगड़न करने से रोगियों में नये जीवन का संचार होता है।

त्वचा के सब रोगों और शरीर पर फोड़े फुंसियां निकलने पर किसी प्रकार का भी रगड़ना उचित नहीं है।

जो लोग ठंडे पानी के अभ्यस्त नहीं हो या जो बहुत कमजोर या बूढे हैं तो पानी की गरमी ८० डिगरी कर लो और प्रतिदिन एक या दो डिगरी घटाते रहो।

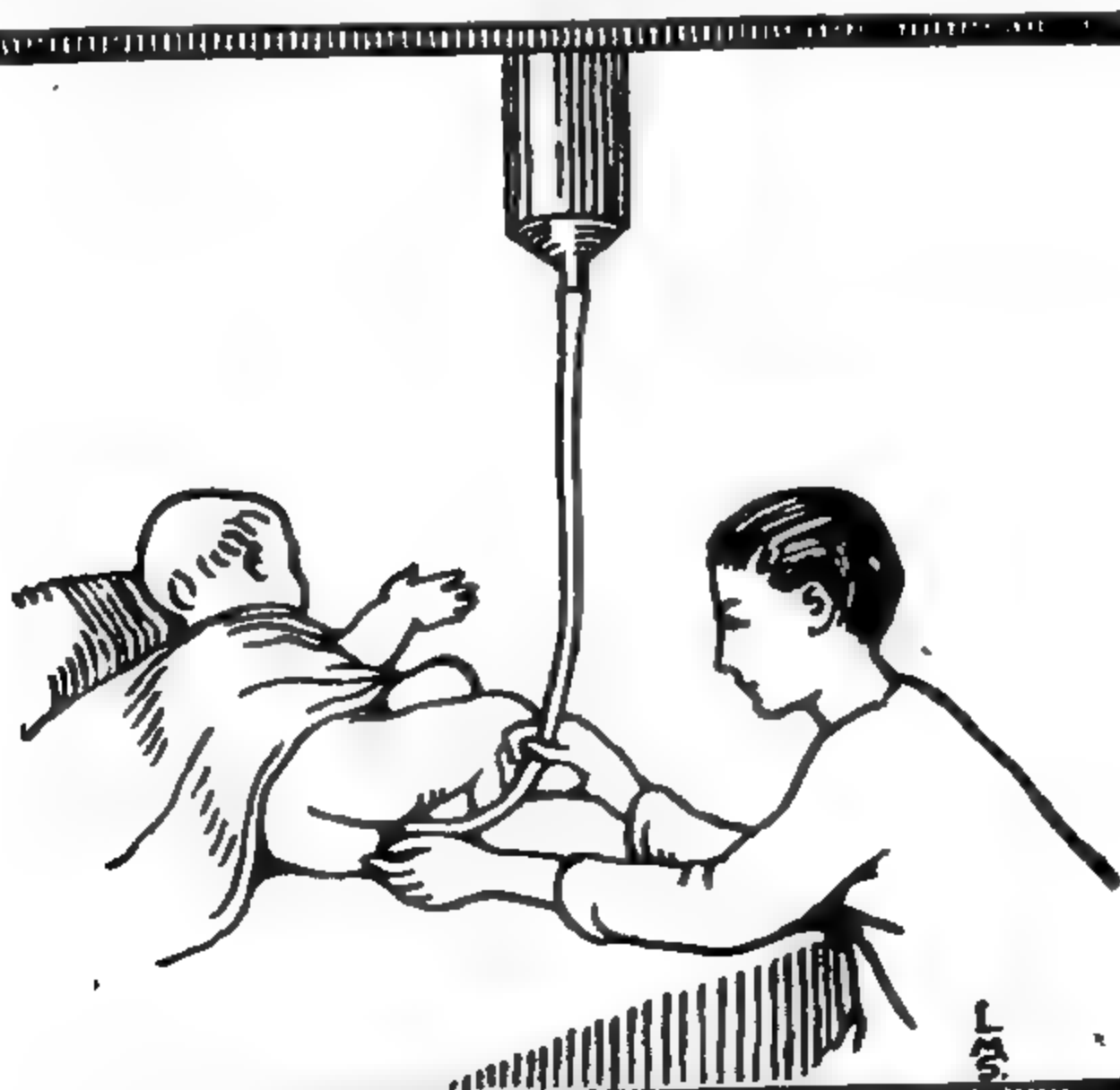
## योनि की पिचकारी।

टीन या लोहे का एक ऐसा बर्तन बनाओ जो गोलाई में पांच इंच हो और १० या ११ इंच ऊंचा हो। उसकी पेंदी में एक छोटा सा छेद हो जिस में एक टोंटी लग सकती हो। इस टोंटी में चार फिट या उससे लम्बी एक रबड़ की नली लगाओ और इस नली के छोर पर शीशे या रबड़ की टोंटी लगाओ (देखो चित्र)।

रोगी को नहाने के टब में लिटाना चाहिये या उसके कूल्हों के नीचे योनि की पिचकारी का बर्तन रक्खो। शीशी या रबड़ की नली दोनों ओर से खुली होनी चाहिये और वह ६ इंच लम्बी होनी चाहिये। इस नली को योनि में घुसादो और सदा नीचे और पीछे की ओर योनि के नीचे के भाग रक्खो। पानी वाले बर्तन में पानी कूल्हों से तीन फीट ऊंचा होना चाहिये। दूसरे साफ करने के कामों के लिये पानी गरम हो अर्थात् उसकी गरमी १०० डिगरी हो। पेड़ू की पीड़ा दूर करने के लिये पानी की गरमी ११० से ११४ डिगरी तक होनी चाहिये और पानी कम से कम तीन चार सेर होना चाहिये।

रज-स्राव को फिर से चालू करने के लिये १०३ डिगरी के कई सेर गरम पानी का उपयोग करो और दिन में दो तीन बार दोहराओ।

## अनीमा या पिचकारी

अनीमे का उपयोग पेट साफ करने के लिये किया जाता है। एक ऐसा बर्तन जैसा कि योनि स्वच्छ करने के विषय में बतलाया जा चुका है, चाहिये

बच्चे को पिचकारी इस प्रकार दो।

हो सके तो कांच की नली भी हो। बच्चों के लिये छोटी नलियां होनी चाहिये। अनीमे के लिये उपयोग किया जाने वाला पानी पहले उबाल लेना चाहिये। सब से अच्छी विधि चित या करवट पर लेटने से होती है।

युवक के लिये साधारण स्वच्छता के निमित्त पानी १००] डिगरी उष्णता का दो ढाई सेर होना चाहिये। यह पानी अनीमे के बर्तन में डाल कर चारपाई से तीन फिट ऊंचे स्थान पर इसे लटका दो। रबड़ की नली को दबाये रक्खो जिससे पानी न निकलने पाये। कांच की नली के सिरे पर थोड़ी सी वैसलीन या साफ तेल लगा कर उसे गुदा में घुसा लो। इसे ऊपर से पीछे की ओर डालो और फिर पानी को शरीर के अन्दर आने दो। यदि कोई पीड़ा होने लगे तो उसके समाप्त होने तक नली को दबा कर पानी का बहना रोके रक्खो। टट्टी करने की इच्छा को रोके रहो जब तक सारा या बहुत सा पानी का भाग गुदा में न चला जाये। जब पानी अंदर चला जाये तो हाथों से पेट को मलो, उससे जल आंतों में ऊपर चढ़ जाता है और पूर्ण रूपसे आंतों की सफाई हो जाती है।

उन लोगों के लिये जिन्हें सदा कब्ज रहता है या निरन्तर कुछ दिनों के लिये अनीमा लेने वालों के लिये ७० या ८० डिगरी उष्णता का अनीमे का पानी लाभदायक होता है।

निमोनिया या मोतीझीरा जैसे ज्वर में ७० डिगरी उष्णता का पानी बुखार कम करने में सहायता देता है। इस का सेवन चार घंटो के बाद किया जा सकता है। लाल ज्वर की भांति जब बुखार बहुत तेज हो तो ८० या ६० डिगरी का पानी होना चाहिये। छोटे बच्चे को ठंडे पानी का अनीमा नहीं देना चाहिये।

जब दस्त न लगे तो ११० या ११५ डिगरी के गरम पानी का अनीमा देना चाहिये। परन्तु ऐसा मोतीझीरे में करना उचित नहीं। इस रोग में टट्टी के बाद १० डिगरी पानी का अनीमा या दिन में कई बार भी दिया जा सकता है।

## गरम पानी की थली।

गरम पानी से भरी हुई एक रबड़ की थैली बहुत देर तक गरम रहती है और इससे सेंकने का काम लिया जा सकता है जब इसे फलेनल से चारों ओर से लपेट दिया जाये। साधारण रीति से तर गरमी खुली गरमी से अधिक अच्छी होती है। पीठ, दांत, आमाशय और रज-स्राव की पीड़ा दूर करने के लिये तो यह नितान्त आवश्यक होती है।

उबलते हुए पानी से थैली का तिहाई भाग भर दो और फिर थैली के ऊपर के भाग को दबाओ जिससे हवा और भाप निकल जायगी और फिर उसके ऊपर का ढक्कन मजबूती से बन्द कर दो जिससे पानी न गिरे इसे पांव पर रखने से पूर्व एक फलेनल के टुकड़े में लपेट लो। यदि रोगी बीमार हो तो अति सावधानी वर्तनी चाहिये जिससे वह जल न जाये।

## बिना बर्फ के ठंडी गद्दी बनाने की विधि।

इस अध्याय में ठंडी गद्दी लगाने का वर्णन कई बार किया जा चुका है। बहुत से स्थानों पर बर्फ या ठंडा पानी मिलना सम्भव नहीं होता। तब निम्न-लिखित तरीके से गद्दी बनानी चाहिये। एक पतला सा कपड़ा या तौलिया पानी में भिगो लो, फिर बिना उसका पानी निचोड़े तौलिये को उसके दोनों कोनों से पकड़ कर हवा में हिलाओ। दस बीस बार जोर से हिलाने पर तौलिया बिल्कुल ठंडी हो जायेगी।

## स्पंज करना।

स्पंज को या कपड़े के टुकड़े या केवल हाथ को पानी में भिगो कर शरीर में फेरना "स्पंज" कहलाता है जिसका मुख्य प्रभाव जल से होता है और मलने की कम आवश्यकता पड़ती है।

सादा गरम या ठंडा पानी, या नमक पड़ा हुआ पानी या सोडा, सिरका और नमक या शराब का उपयोग किया जा सकता है। शरीर के विभिन्न भागों को उसी प्रकार से स्पंज कराओ जिस प्रकार ठंडे दस्तानों से शरीर को रगड़ने की क्रिया समझाई गई है। (देखो पृष्ठ १८४–१८५)

ज्वर उतारने के लिए ठंडे पानी, धोने वाले कपड़े या स्पंज का उपयोग करना चाहिये। इसको केवल इतना निचोड़ा जाता है जिससे पानी नहीं टपके और शरीर के प्रत्येक भाग को काफी ठंडा करने के लिये उस कपड़े को इधर उधर हिलाने में काफी समय लगता है। प्रत्येक भाग को बिना मले बड़ी सावधानी से सुखाया जाता है। जिस ज्वर में सर्दी लगती हो तो गर्म पानी से स्पंज करना चाहिये यद्यपि इसकी विधि वही होगी जो ठंडे पान से स्पंज करने की होती है। जब हलके नमकीन जल, सोडे के पानी, सिरका और नमक और शराब का उपयोग किया जाये तो कपड़े इत्यादि के बदले केवल हाथ से ही काम लेना चाहिये।

नमकीन स्पंज—ऐसा करने के लिये चार औंस साधारण नमक लेकर गुन-गुने या ठंडे पानी में चिलमची या बड़े कटोरे में घोल लो। यह एक हल्की सी चिकित्सा है और कमजोर तथा निर्बल मनुष्यों के लिये लाभदायक है।

खारी स्पंज— ठंडे पानी के एक बर्तन में दो औंस सोडा बाइकारबोनेट (पकाने का सोडा) डाल दो। यह खुजली और ददोड़ों में लाभ दायक होता है। इसका उपयोग केवल रोगी भागों पर ही करना चाहिये।

सिरके और नमक का मलना—तपेदिक मे रात के समय जो पसीना आता है, यह इसके लिये बहुत लाभदायक है पाव पाव भर सिरका और पानी मिला दो जिसमें एक या दो चम्मच नमक के डाल दो। जिन भागों मे अधिक पसीना निकलता है वहां पर इसका उपयोग करो।

शराब की मालिश—यह शरीर से पसीना निकलने को या रात में शान्त करने को बड़ा उपयोगी साधन है। गीले हाथ से मलने या ठंडे दस्ताने से रगड़ने के स्थान में इसका उपयोग हो सकता है यद्यपि ठंडे दस्ताने से रगड़ने पर इससे अधिक लाभ नहीं होता। अन्न की शराब और पानी बराबर बराबर मात्रा में मिलाओ। लकड़ी की बनी हुई शराब विषैली बन जाती है जब कि इसका उपयोग त्वचा पर किया जाता है, इसलिये कभी इसे काम में न लाओ।

विचहेजलसे मालिश करना— इसका भी लाभ शराब की भांति ही है। इसे बिना किसी और पदार्थ के मिलाये ही मलना चाहिये।

## इश्तिहारी औषधियां।

समाचार पत्रों या बोर्डों पर जो विज्ञापन देखने को मिलते हैं उनमें से बहुत से दवाओं के होते हैं। नई और चमत्कार दिखाने वाली औषधियों के विज्ञापन रोज निकलते हैं। इश्तिहारी औषधियां वाले इस बात से लाभ उठाते है। बीमार होने पर बहुत से लोग सोचते हैं कि बीमारी से छुटकारा पाने के लिये थोड़ी सी गोलियां या खूराकें पी लेने से ही उनको लाभ होगा। कितने ही वर्ष पूर्व डाक्टर लोग भी बीमारी के कारण और स्वरूप को नहीं समझ सकते थे, वे सोचते थे कि रोग किसी दुष्ट शैतान के प्रभाव से आते हैं। रोग का कारण न जान सकने पर उसकी चिकित्सा करना भी उनके लिये सम्भव नहीं होता था। उन दिनों में डाक्टर बनने के लिये किसी को कालेज में मानुषी अंगों और फिजीओलाजी का अध्ययन करने के लिये वर्षों परिश्रम नहीं करना पड़ता था। बस इतना ही आवश्यक था कि वह अपने पिता या दादा

से थोड़ी सी गुप्त औषधियां बनाना सीख लें। रोगी समझते थे कि उनकी बीमारी किसी शैतान के कारण उन पर आई हैं अतः औषधि भी जितनी गूढ़ और रहस्यमयी होगी उतना ही उसका लाभ होगा। इस प्रकार के भूत काल के लोगों के विचार थे और इस बात का शोक है कि एशिया में कुछ लोग अब भी इन बातों पर विश्वास करते हैं।

यह कितनी मूर्खता की बात है कि बिना औषधिका महत्व जाने उसे बाजार से खरीद कर रोगी अपने शरीर में डाल लेता या जब वह अपने शरीर की रचना और कार्यों के विषय में सर्वथा अज्ञान था। गहरी बीमारी होने पर मनुष्य को हस्पताल या औषधालय जाना चाहिये जहां के डाक्टर को शरीर और उसकी बीमारियां का विशेष ज्ञान होता है। रोग से मुक्ति पाने की वह सलाह दे सकता है। एक कहावत है "जब कोई रोगी होकर अपने आप ही उसका इलाज करे तो डाक्टर और रोगी दोनों मूर्ख बनते हैं।" यह कहावत उन लोगों पर सही उतरती है जो इश्तिहारी औषधियों का उपयोग करते हैं।

अखबारों वाली इश्तिहारी औषधियों को बनाने वाले जानते हैं कि हर एक आदमी के कभी न कभी पीठ में, कभी सिर में दर्द होता है, या खांसी होती है, अतः वे प्रत्येक साधन द्वारा लोगों को डराते हैं कि यदि उनमें इस प्रकार के कोई लक्षण हैं तो वे अवश्य ही किसी भयानक रोग के शिकार बने हुए हैं। इस बीमारी से लोगों को डरा कर इसका विश्वास करा देने के पश्चात् वे कोई ऐसा इलाज बताते हैं और कहते है कि आपके सारे रोगों को दूर कर देगा।

समाचार पत्रों में विज्ञापित औषधियां प्रायः सस्ते पदार्थों से बनी होती हैं। औषधि तैयार करने वाले चार आने की शराब मोल ले लेकर उस में थोड़ा पानी और रंग मिला कर कोई खुशबू डाल देते हैं। बोतल समेत इस औषधि का खर्चा आठ आने से अधिक न होगा परन्तु इसकी कीमत छः रुपए रक्खी जायेगी।

इश्तिहारों की झूठी बड़ाइयां सुन कर लोग धोखा खा जाते हैं। वे किसी दवाई की एक बोतल खरीद लेते हैं। बहुत सी इश्तिहारी औषधियों में शराब, अफ़ीम या कोकीन पड़ी हुई होती है। यह सब को मालूम है कि एक बार किसी ऐसी दवा का सेवन करने से उसकी आदत पड़ जाती है। और जितना ही अधिक वह उसे अधिक खाता है उतनी ही उसकी आकांक्षा और बढ़ जाती है। इश्तिहारी दवा बेचने वाला और कच्चा सा डाक्टर इस बात को जानते हैं। वे जानते हैं कि रोगी एक बोतल पी लेने पर वह दूसरी अवश्य खरीदेगा अतः

वे पहली बोतल मुफत ही देते है। विज्ञापनों के झूठे वर्णनों से धोखा मत खाओ। जो लोग यह कहते हैं कि इस दवा से उन्हें फायदा हुआ है, उनके कथन पर विश्वास मत करो।

कुछ लोग कहेंगे कि वे अखबार की एक इश्तिहारी औषधि से ठीक हुए हैं तो यह बहुत सम्भव है कि यदि वे कोई दवा न खाते तो और भी जल्दी ठीक हो जाते। पिछले कुछ वर्षों में यूरोप और अमरीका में जांच पड़ताल करने पर पता चला कि बहुत से बच्चे और लोग इन दवाओं को खाकर चल बसे। इस इश्तिहारी दवा को खाने वाला उतना ही बड़ा खतरा मोल लेता है जितना कि वह रोगी जो डाक्टर की दुकान पर अंधेरे में आता है और जो पहली बोतल उसके हाथ लगती है, उसे पी जाता है। व्यक्ति के खतरनाक काम पर लोग उसे मूर्ख कहेंगे यद्यपि इश्तिहारी औषधि का उपयोग करने वाला प्रत्येक व्यक्ति भी उतना ही खतरा उठाता है।

## रोगी की देख भाल।

बीमारी को दूर करने का सब से आवश्यक साधन औषधि नहीं है बल्कि विश्राम, अच्छा भोजन, अच्छी देखभाल और रक्त को इतनी शक्ति देने की क्षमता हो जिससे रोग कृमि और उनसे पैदा किये हुए विषैले पदार्थ नष्ट हो जायें।

## विश्राम।

असाध्य रोग के समय रोगी को रात और दिन बिस्तरे में पड़ा रहना चाहिये। बहुत से बीमार अच्छे होने से पहले ही उठ खड़े होते है जिससे वे फिर बीमार पड़ जाते हैं।

जब कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है तो यदि उसके पड़ोसी और सम्बन्धी उसे बार बार देखने न आयें तो वह जल्दी ही रोग मुक्त हो सकता है। कभी कभी वे रोगी के लिये ऐसा भोजन और दवाइयें लाते हैं जो उसे नहीं खानी चाहिये। वे लोग उस रोग को फैला कर एक दूसरा नुकसान करते हैं। बहुत से रोग फैलने वाले होते है एक से दूसरे को जल्दी लग जाते हैं और आगन्तुक रोगी से हाथ मिला कर या उसकी चारपाई पर बैठ कर या रोगी के कमरे में उसके बर्तनों आदि को छू कर अपने हाथों और कपड़ों में उन कृमि को ले लेते हैं जिस के परिणाम स्वरूप वे इन्हें अपने घर ले जाकर दूसरों को बीमार करते है। रोगी की देख भाल करने वाले केवल दो तीन व्यक्तियों के लिये ही उस कमरे में आना जाना सब से अच्छा है।

रोगी को साफ ताजी वायु की आवश्यकता पड़ती है और उसके कमरे में आने वाले लोग सिगरेट या सिगार के धुएं से उसे गन्दा कर देते हैं और रोगी उसी को श्वास के साथ अन्दर ले जाता है।

प्रत्येक रोगी को अधिक सोने की आवश्यकता होती है। कोई रोगी के कमरे में बैठकर बत्ती न जलाये रक्खे। बत्ती जल्दी ही बुझा देनी चाहिये जिससे रोगी सो सके।

## रोगी का भोजन

रोगी की चिकित्सा करने के लिये उचित भोजन देना अति आवश्यक है। (देखो अध्याय २१)।

कुछ बीमारियों में रोगी साधारण भोजन खा सकता है, परन्तु बहुत सी बीमारियों में जैसे आमाशय और आंतों के रोग में विशेष भोजन खाना चाहिये। चाहे कोई भी बीमारी क्यों न हो रोगी को पीने के लिये ढेर सा पानी देना चाहिये। पानी को पहले उबाल कर फिर ठंडा कर लेना चाहिये। ताजे पके हुए फल और फलों का रस रोगी के लिये बहुत लाभदायक है।

थोड़े उबले हुए अंडे, "पोच" करके या जेली बना कर देने से लाभ होता है परन्तु उन्हें तलना या आधा नहीं उबालना चाहिये। अंडे को तोड़ कर थोड़े से उबलते पानी में डाल कर "पोच" किया जा सकता है। ज्योंही अंडे का स्वच्छ भाग सफेद हो जाये तो उसे उबलते हुए पानी में से निकाल लो। एक छोटे से पकाने के बर्तन में पानी डाल कर उसे उबलते ही उतार लो और इस प्रकार जेली बन जाती है। ज्योंही पानी उबलने लगे बर्तन को आग से उतार लो और इस प्रकार कुछ अंडे डाल दो। अंडों को १० से लेकर १५ मिनट तक उस पानी में रहने दो। यदि ठीक तरह से इसी प्रकार किया जाये तो अंडे के भीतर का भाग जेली की तरह पतला रहता है। इस प्रकार के अंडे जल्दी ही पचाये जा सकते हैं। अंडे का फेंटन (Egg-nog) भी जल्दी ही पच जाता है। यह इस प्रकार बनता है अंडे की सफेदी को खब फेंट लो जिससे कड़े श्वेत फेन होने लगें फिर उसमें जरदी डाल कर फेंटो और उसमें थोड़ी चीनी और एक या दो चम्मच अनानस का अर्क मिला लो। फिर उस फेंटन को आधे गिलास दूध या फलों के रस मे मिला कर पियो।

पेचिश, दस्त, आमाशय या आंतों की किसी असाध्य बीमारी में कभी कभी अंडे का पानी ही उसे दिया जाता है। दो अंडों की सफेदी को उबाल कर ठंडा

किये हुए एक गिलास पानी में घोलने से यह तैयार हो जाता है स्वाद के लिये थोड़ा कागज़ी नीबू का अर्क या नीबू का सत इसमें मिला दो।

"कंजी" (चावल की लपसी) या भुने हुए गेहूं के आटे की लपसी भी रोगी के लिये उत्तम भोजन हैं चाहे रोगी बच्चा हो या बड़ा। उबला हुआ ताजा दूध, भुने हुए आलू, शक्कर डाल कर उबाले हुए फल, अरारूट की कांजी, डबल-रोटी के पतले भुने हुए टोस्ट रोगी के लिये उत्तम भोजन हैं।

रोगी को साधारण सब्जियां जैसे प्याज और लहसुन, केक, किसी प्रकार की मिठाइयां तरकारी मिर्च, अदरक और अति नमकीन भोजन भी नहीं खाने चाहिये।

रोगी के लिये भोजन पकाते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि ऐसा साफ भोजन बने जिससे रोगी की भूख बढ़े और जो आसानी से पचाया जा सके। यदि रोगी अधिक बीमार हो तो उसे एक अकेला कमरा मिलना चाहिये। इस

रोगी का कमरा

कमरे में रोशनी अधिक रहती हो। इसमें दो या दो से अधिक खिड़कियां हों। हैजा, डिफ्थीरिया और लाल ज्वर आदि में रोगी को एक ऐसे मकान में रहना

चाहिये जिसमें दूसरे न रहते हों। क्योंकि ये रोग इतने छूत के होते हैं कि रोगी के मकान में रहने वाले दूसरे लोगों को भी लग सकते हैं।

## ज्वर कैसे नापा जाय?

सदा त्वचा का स्पर्श करके ही पता नहीं लगाया जा सकता कि अमुक व्यक्ति को ज्वर है या नहीं ? इसको जानने के लिये थर्मामीटर लगा कर देखना चाहिये थर्मामीटर में ९० डिग्री से लेकर ११० डिग्री तक के चिन्ह होते हैं। एक तीर का निशान ९८॥ डिग्री पर होता है, वह स्वस्थ व्यक्ति का "टेम्परेचर" होता है। यदि थर्मामीटर का पारा १०० या उससे ऊपर चला जाये तो रोगी को ज्वर है समझना चाहिये। १०३ डिग्री का ज्वर साधारण होता है और १०४ या १०५ डिग्री का बढ़ा हुआ ज्वर होता है।

थर्मामीटर का उपयोग करने के लिये उस के ऊपर के सिरे को कस कर पकड़ो जिससे पारे वाला सिरा नीचे की ओर हो और उसे जल्दी जल्दी कितनी ही बार झिटको मानों एक चाबुक को हिला रहे हो। ऐसा करने का मतलब यह है कि पारा थर्मामीटरके दूसरे सिरे पर आ जायेगा। तब थर्मामीटरका पारे वाला सिरा रोगी की जुबान के नीचे रख दो। फिर रोगी से दांत भींचने की मनाही करके जोर से होंठ बन्द करने को कहो और नाक से वह सांस ले। जुबान के नीचे थर्मामीटर तीन या चार मिनट तक रक्खे रहने देना चाहिये।

बगल को पोंछ कर फिर उसमें थर्मामीटर लगाया जा सकता है। बांह को खूब दबा कर छाती के निकट रक्खो।

बच्चे मुंह में रख कर थर्मामीटर को तोड न डालें इससे कुछ इंच गुदा में घुसेड कर या जांघ के बीच में लगाने से भी काम चल जायेगा।

थर्मामीटर का उपयोग करने से पूर्व और पश्चात् उसे साबुन और पानी से धो लेना चाहिये। गरम पानी का उपयोग न करो। पानी और साबुन से धोकर इसे शराब या लाइसोल के सल्यूम या कारबोलिक एसिड का एक चम्मच एक गिलास पानी में डाल कर धो लेना चाहिये।

## नाड़ी

आयु के अनुसार नाड़ी की गति निम्नलिखित होनी चाहिये :

| | |
|---|---|
| पैदा होने पर | १३०–१५० बार एक मिनट में |
| १ से २ साल तक | ११०–१२० ,, ,, |
| २ से ४ साल तक | ९०–११० ,, ,, |
| ६ से १० साल तक | ९०–१०० ,, ,, |
| १० से १४ साल तक | ८०–९० ,, ,, |
| युवा मनुष्य | ७२ ,, ,, |

नाड़ी गिनने के लिये तीन उंगलियों के सिरे कलाई के बाहरी सिरे से एक इंच भीतर की ओर अंगूठे से एक इंच नीचे की ओर कलाई पर रक्खो।

## श्वास लेना।

भिन्न भिन्न आयु में श्वास नीचे लिखे नियमों के अनुसार लेने चाहिये।

| | |
|---|---|
| पैदा होने पर | एक मिनट में ४० बार |
| २ वर्ष में | एक मिनट में २८ बार |
| ४ वर्ष में | एक मिनट मे २५ बार |
| १० वर्ष में | एक मिनट में २० बार |
| युवा | एक मिनट में १६ से १२ बार |

श्वास गिनने के लिये अपने एक हाथ में घड़ी लो और दूसरा हाथ रोगी की छाती पर धरो। जब जब छाती फूले तो उसे गिनो।

## स्नान कराना।

बहुत से लोग सोचते हैं कि रोगी को स्नान नहीं करवाना चाहिये यह एक बड़ी भारी गलती है क्योंकि रोगी को स्वस्थ लोगों की अपेक्षा बार बार स्नान करवाने की आवश्यकता है। शरीर के एक भाग को स्नान करा कर फिर शीघ्र ही उसे सुखा देने में रोगी को सर्दी लग जाने का बिल्कुल भय नहीं रहता है। बहुत सी बीमारियों में तो स्नान कराना उतना ही उपयोगी है जितना कि औषधि पिलाना।

## औषधि द्वारा शुद्ध करना।

साधारण फैलने वाली बीमारियों के अध्याय में यह पहले ही कहा जा चुका है कि दवाई से मल को किसी प्रकार शुद्ध किया जाये।

जलना या उबलना शुद्ध करने के सब से अच्छे साधन हैं। रोगी के थूक से भरे हुए कागज और कपड़े के टुकड़ों को जला देना चाहिये। पहनने या सोने के सब कपड़े बिना किसी हानि के उबाले जा सकते हैं। मल मूत्र को टीन के डिब्बों में बन्द करके उन्हें उबाल कर फेंका जा सकता है या मल मूत्र में कूड़ा ग्रौर घास डलवा कर उसे जला देना चाहिये।

यदि कीड़े ग्रधिक समय तक सूर्य की रोशनी में रहें तो वे मर जायेंगे इस कारण से रोगी के कमरे में ग्रच्छी तरह सूर्य का प्रकाश ग्राना चाहिये ग्रौर रोगी के वस्त्र एवं बिस्तरे के कपडे कुछ घंटों तक धूप में लटकाये रहने चाहिये।

फारमलदीहाइड (formaldehyde) ऐसे कमरों को शुद्ध करने वाली एक लाभदायक ग्रोषधि है जो बिल्कुल बन्द हो सकते हों। जो कपड़े या बिछौने धोये या उबाले नहीं जा सकते उन्हें कस कर बन्द होने वाले बक्स में रख दिया जाये। कपडे की तह मे एक छोटा चम्मच फारमलीन(formalin) का बुरक दो, फिर उसके ऊपर कोई दूसरा कपड़ा रख कर उसकी तह में यह ग्रोषधि बुरक दो फिर बक्स को कस कर बन्द कर दो ग्रौर २४ घंटे तक बन्द रहने दो। "बाइक्लोराइड ग्राव् मरकरी" शुद्ध करने की एक बहुत प्रचलित ग्रोषधि है। बहुत तेज विष होने के कारण बाजार में यह ग्रासानी से नहीं बिक सकता। प्राय: इसकी गोलियाँ बिकती हैं। दो गिलास पानी में इसकी दो टिकियां डाल कर एक ऐसा सल्यूशन बनाग्रो जिससे १,००० कण पानी ग्रौर एक कण "बाइक्लोराइड ग्राव् मरकरी" हो। रोगी को छूने इत्यादि के पश्चात् इस ग्रोषधि से हाथों को धोना चाहिये। जब तौलिये या रूमाल रोगी के थूक में भरे हों तो उन्हें ग्राध घंटे तक इसमें रख कर फिर धोना चाहिये। "कारबोलिक एसिड" के सल्यूशन में प्रत्येक १०० भाग पानी में दो से लेकर ५ भाग तक कारबोलिक एसिड के होते हैं। शुद्ध करने की यह भी एक प्रचलित ग्रोषधि है।

लाइसोल भी बड़ी ग्रच्छी शुद्ध करने की ग्रोषधि है जब कि इसके सल्यूशन में १०० भाग पानी ग्रौर एक भाग लाइसोल का हो। (लाइसोल का एक छोटा चम्मच एक गिलास पानी में)।

चूना भी एक उपयोगी शुद्ध करने की दवा है। इसे घर की भूमि ग्रौर चारों ग्रोर फैला देते हैं। जब मल मूत्र बाहर फेंक दिया जाये तो उसके ऊपर चूना डाल देना चाहिये।

नीला तूतिया (Sulphate of Copper) भी इसी काम में लाया जा सकता है। इसका एक चम्मच चार गिलास पानी में मिलाना चाहिये।

जिस घर में कोई रोगी रह चुका हो उसे शुद्ध करने के लिये उसके फर्श, दिवारों और फरनीचर को पानी और साबुन से धो दें और यदि कारबोलिक या "बाइक्लोराइड आव् मरकरी" मिल सके तो ऊपर लिखे हुए उपायों द्वारा उनका सल्यूशन बना कर उससे फर्श आदि धोने चाहिये।

अध्याय २१

# प्रत्येक रोग में पृथक भोजन

जो रोगी बहुत अधिक बीमार होते हैं उनका भोजन पतला रस आदि होता है जैसे फलों के रस, दूध, कांजी, अंडे का फेंटन आइसक्रीम आदि, परन्तु इससे ज़रा अधिक ठोस भोजन में ऐसे पौष्टिक और आसानी से पचाये जाने वाले पदार्थ होते हैं जैसे कम पकाये हुए अंडे, क्रीम टोस्ट, क्रीम, चावल और क्रीम आदि।

कोई ऐसा विशेष भोजन नहीं है जिससे रोग की चिकित्सा हो जाय। हम ऐसा ही भोजन दे सकते हैं जिससे शरीर को वे पदार्थ मिल जायें और वह बीमारी का सामना कर सकें और उन रुकावटों को दूर करे जो उसके शरीर को चलाने में बाधा डालें। बीमारी की दशा में बहुधा भूख कम लगती है। इस कारण से सब भोजन सादे और आसानी से पचाये जाने वाले होने चाहियें।

## भीषण रोगों में भोजन

थोड़े ही समय तक रहने वाले भीषण रोगों में यदि ज्वर हो तो पतला आहार अच्छा रहता है।

इन्फलुंजा—जब ज्वर बहुत तेज हो तो कोई पतली चीज़ दो और ज्योंही ज्वर कम हो तब धीरे धीरे क्रीम टोस्ट, अच्छी तरह पकाई हुई सब्जियां, दूध या क्रीम, कम पकाये हुए अंडे आदि जैसा नर्म भोजन देना चाहिये। ज्वर के उतरते ही बहुत पौष्टिक और आसानी से पच जाने वाला भोजन देना चाहिये जिससे रोगी बहुत शीघ्र शक्ति पा सके।

**शीतला**—इसका भोजन भी इन्फलुंजा जैसा ही है।

**निमोनिया**—अधिक मात्रा में ठंडा पानी या रस आदि पीने से ज्वर कम होता है और पाखाना आता है। परन्तु गैस वाला पानी नहीं पीना चाहिये। ज्वर के पश्चात् अत्यन्त पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।

**कंठ रोग**—(mumps) रस और अर्ध रसीले अथवा भारी भोजन। अम्लों से परहेज करो। इसमें रक्ताभाव होने की सम्भावना रहती है। अतः लोहमस की अधिकता की सूची में आई हुई वस्तुयें जितनी शीघ्र हो सके योग में लानी चाहिये। (पृष्ठ २०६)

**काली खांसी**—इसमें विशेष कर कै होने के कारण सदैव तोल (वजन) की हानि होती है। जब एक भोजन खाते ही व्यर्थ जाता है तो सदैव दूसरा भोजन लेकर उस कमी को पूर्ण करदो। उसका उपचार करो और शीघ्र पच जानेवाले भोजन जिनकी सूची सर्व पौष्टिक भोजनों में दी है योग में लाओ। (पृष्ट १९६)

**मियादी बुखार तथा मोतीझिरा**—मियादी बुखार इस रोग के विषैले कीटाणुओं के अंतड़ियों में प्रवेश के कारण होता है यह रोग अधिकतर गंदगी, मक्खियों, भोजन और उंगलियों से फैलता है। तमाम दशाओं में बहुत ही सावधानी पूर्ण कीटाणुमुक्त द्रव्य, जाली आदि का प्रयोग करना चाहिये इस रोग के फैलाव को रोकने के लिये। रोगी का झूठा खाना या तो दवा देना चाहिये अथवा उसको जला दो। अलग अलग तशतरियो का प्रयोग करना चाहिये जिनको हर भोजन के बाद पांच मिनट के लिये उबालना चाहिये।

ऐसी दशा मे अंतड़ियों में बैक्टेरिया की उपस्थिति के कारण ताकत काफी मात्रा में खर्च होती है। इसी कारण इस रोग के रोगी को उतने भोजन की आवश्यकता होती है जितनी कि पेशियों से ठीक काम करने में सहायता मिले। आज कल का रवैया पुराने समय भूखे रहने की रीति के विपरीत है प्रभावशाली अधिकारी भी रोगी को उतनी ही मात्रा में जो कि शीघ्र ही पच सकता है भोजन देने का परामर्श देते है। यह रोगी की दशा के अनुसार भिन्न हो सकता है।

यदि भोजन पचाया जा सकता है तो बहुत ही लाभ होता है। भोजनों की भिन्नता और उसको देने का ढंग तथा मुंह और दांतों को स्वच्छ अवस्था में रहना भी इस विषय में सहायता कर सकता है। अधिक भोजन जो कि अपचन (बदहजमी) निर्माण कर सकता है और अपने काम को भी समाप्त कर सकता है तो बहुत ही सावधानी से वंचित रखना चाहिये।

एक रसीला भोजन देते समय दिनमें दो तीन घंटे के पश्चात् ही खिलाओ और रात में हर चार घन्टे के बाद जब तक किसी अन्य प्रकार से आदेश न दिया गया हो। निम्न लिखित सूची में भोजनाहार आंशिक रूप में सम्मिलित है।

### तरल भोजन

दूध—उबला, ठंडा, गर्म जो मिला हुआ; मक्खन निकला, अथवा कलके द्वारा मक्खन निकला हुआ, मट्ठा, दही।
दूध—पानी मिला पतला किया हुआ चूने

रस—(छना हुआ) अंडे की सफेदी का अर्क। अन्डे की पूड़ी का अर्क
फलों के रस,
आइस क्रीम (थोड़ा शक्कर के साथ)

| | |
|---|---|
| का पानी, धातु जल, क्रीम, कॉफी, | आइस फ्रूट |
| बच्चे का भोजन मिला शुद्ध शक्कर | जौं मिले मेवे |
| सारे अनाज के साथ में चावल का मांड | जौ का सत |
| (अच्छा छना हुआ) | शक्कर पेयों को मीठा करने के लिये। |

विशेषकर दलिये के लिये डायसटेस (अंग्रेजी दवा) का प्रयोग करना चाहिये। रसीले भोजनो की केलोरी सम्बन्धी मूल्य अधिक कर देना चाहिये। तथा अंडे के स्वेत भाग अथवा सारे अंडे से।

## नम तथा अर्धपौष्टिक तथा अर्ध रसील भोजन।

टोस्ट दूध अथवा शोरबे में नर्म किये हुये अंडे नर्म पके अथवा कच्चे, नाश्ते के अन्नाहार बहुत अच्छा तरह पके अथवा भुने हुये जब तक बहुत अच्छे न हो। शोरबे (छने हुए) उबले और कुचले आलू, अंजीर, जंकेट, गलेटिन कस्टर्ड सेब का रस, भुने केले, आलुबुख रे, अन्न तथा दूध के हलवे।

## जठर सम्बन्धी गड़बड़ी में आहार

हर कार की बदहजमी में काम आने वाले कुछ मामूली आदेश:—

१. भोजन चबा कर खाना चाहिये।
२. भोजन निश्चित अन्तर पर उचित मात्रा में खाना चाहिये।
३. कोई भी वस्तु फिर वह कैसी भी क्यों न हो भोजन समयों के बीच नहीं खानी चाहिये।
४, भोजन काफी पुष्टिकारक होना चाहिये।
५. थकावट में रोगी को भोजन न खाना चाहिये।
६, एक भोजन में जहां तक हो अनेक प्रकार की चीजों का प्रयोग छोड़ना चाहिये।
७. द्रव्य पदार्थ भोजन से एक घंटा पहल तथा तीन घंटे बाद में पीने चाहिये।
८ प्रति दिन प्रातः खुली हवा में नियम पूर्वक व्यायाम करना चाहिये।
९. रोज नहाना चाहिये।
१०. अपने भोजनके चुनावमें विवेकसे काम लो और बादमें उसको भूल जाओ।
११. चिन्ता को दूर रक्खो।

## हर अवस्था में त्याज्य वस्तुयें

१, उम्दा शोरबा, मांस के साथ उबला हुआ पानी, चटपटी चीजें।
२. तेज चटनी अचार आदि काली तथा लाल मिर्च।
३. ताजी नर्म रोटी तमाम प्रकार की।

४. तवें पर बने केक।
५. तमाम प्रकार की मिठाइयां।
६. तमाम प्रकार के मुरब्बे मीठे मुरब्बे मिठाई के गुलगुले, और कंद।
७. किसी भी रूप में चीनी विशेषकर दूध के साथ।
८. कच्ची सब्जियां, बहुत ही नरम को छोड़ कर।
९. सब सख्त और बोझीली सब्जियां, जैसे बीन की फलियां, शकरकंदी उबले शलजम, गोभी।
१०. अधिक मात्रा में घी (चर्बी)।
११. तमाम प्रकार के खेल।
१२. तमाम प्रकार का सुखाया तथा डिब्बे में बन्द मांस, छिलकेदार मच्छली इत्यादि।
१३. मांस के बड़े २ टुकड़े (कोफते) मास के छोटे टुकड़े (कूर्मा)
१४. तमाम प्रकार का पनीर, केवल दिहाती पनीर को छोड़कर।
१५. बहुत अधिक ऐसिड और अधिक मिठास वाले फल, इसके साथ मेवे, नारियल।
१६. चाय, कौफी, सोडर, चोकलेट, और तम्बाकू।

**मेदे में अम्ल की कमी** :—भोजनों के मध्य उचित अन्तर होना चाहिये। जिससे कि मेदा खाली हो कर आराम कर सके। भोजन अत्यधिक नर्म होना भी ठीक नहीं क्योंकि उससे पेट के अन्दर जो मादा होता है वह उसको संचालित (कार्यरत) नहीं कर सकता। प्रारम्भ से ही थोड़ी थोड़ी शीघ्र पच जाने वाले भोजन का प्रयोग अच्छा है जैसे कि जो मिला हुआ भोजन, मीठादूध, जल्दी घुल जाने वाले अनाज इत्यादि।

ऐसी दशा में निम्नलिखित भोजनादि का प्रयोग करना चाहिये।

गेहूं की बनी बासी रोटी, टोस्ट, तरह तरह के बिस्किट (जिंजिक, क्रैकर आदि।

उम्दा सब्जियां स्क्वाश टिमाटर, वगैरा तथा सब्जियों की तरी।

थोड़ी मात्रा में घी, क्रीम, मक्खन, जैतून का तेल वगैरा।

हलके उबाले हुये अंडे जिसमें की जर्दी दूर कर दी गई हो।

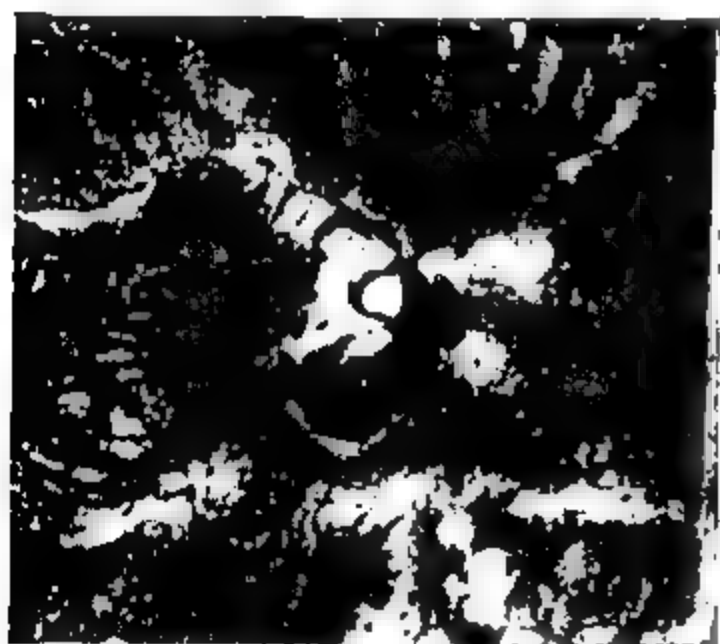
उबले हुये फल या बगैर उबले ताजे फल खास तौर पर संतरा नीबू, अंगूर।

लस्सी, पनीर, मक्खन निकला दूध, दही, फल।

प्रोटीन वाले भोजन से मेदे की पाचन शक्ति संचालित होती है भोजन करते समय शराब नहीं पीनी चाहिये क्योंकि यह पाचन रस को अपने अन्दर लाकर पाचन शक्ति को कम करती है तमाम प्रकार की ताजी रोटियां और बहुत ज्यादा घी वाली चीजों का प्रयोग कम करना चाहिये ।

**मेदे में अत्यधिक अम्ल**:—प्रोटीन का प्रयोग साधारण मात्रा में करना उपयोगी है इससे चर्बी बढ़ती है नमक का प्रयोग कम करना चाहिये. स्वादिष्ट फलादि का ज्यादा प्रयोग उचित नहीं या भोजन प्रयोग करना चाहिये जो कि मेदे के घाव आदि के लिये उपयोगी हो।

पेट का फोड़ा भीतर की ओर से दिखाया गया है ।

**मेदे का घाव**—दूध ऐसी समस्या में अति उत्तम भोजन है कभी कभी इसे पतला करके दिया जा सकता है ताजी और मीठी छाछ आइसक्रीम, बहुत कम मीठे वाली पनीर, मक्खन, जैतून का तेल आदि भी अति उत्तम और उपयोगी है

अच्छा भूना हुआ घुल जाने वाला अनाज। (सत्तू आदि) और ऐसी चीजे जो उससे बनाई गई हो. सूजी की रोटी खमीरी गेहू आदि पतली खुराक (साबुदाना, खिचड़ी, तहरी आदि) जर्दा, सूजी और मंदे के बिस्किटस बासी सफेद रोटी, सफेद विस्किट यानी दो बार पका हुआ टोस्ट ।

**बच्चों के लिये पथ**—फटा दूध छान कर ।

मटर की तहरी, हरी सब्जी, अनाज और शोरवा।

फटे हुये दूध के रसगुल्ले, फिरनी, आलबुखारा का रस, खजूर का सत, क्रीम, अंडे मिला दूध, फल तथा फलों की तहरी ।

चटनी, चटपटी तश्तरियां, मिष्ठान्न. अम्ल वाले फल, तमाम भा ी भोजन चिन्ता, जोश, और थकावट से दूर रहना चाहिये ।

ऐसी अवस्था में पूर्वोक्त बातों का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है । यदि आराम असम्भव हो तो हर भोजन के बाद कुछ आराम करना लाभदाई है ।

## आन्तरिक रोगों के लिये पथ्य

इस शीर्षक के विषय में जो दुर्गुण उत्पन्न होते हैं उनको वास्तव में रोग नहीं कह सकते, इतना अवश्य है कि उनको इस अवस्था से उत्पन्न होने वाली बीमारियों के चिन्ह कह सकते है क्योंकि जिस प्रबलता से वह उत्पन्न होते हैं तथा वह आवश्यक भाग जो इसमें पथ्य प्रदान करता है, उसका बहुत ही आवश्यक अंग है

**अपचन** (कब्जी)—अपचन (कब्ज) के अनेक कारण हैं जिनमें से कुछ का सम्बन्ध भोजन से बहुत कम है किन्तु ऐसे भोजन और उसकी मात्रा से जो हम खाते हैं, बहुत गूढ़ सम्बन्ध है। कुछ साधारण कारणों का यहां वर्णन किया जाता है।

१. ज्यादा रोगनी भोजन का प्रयोग जिसमें कि उम्दा और अनाज से बनी चीजें और मांसादिक भोजन भी सम्मिलित हैं।
२. भोजन में अनियमितता।
३. चर्बी अर्थात् घी आदि की कमी।
४. भोजन की मात्रा की कमी।
५. शीघ्रता, चिन्ता और मानसिक भाव।
६. शौचादि की शंका होने पर पूर्ण न करना।

प्राकृतिक चिकित्सा ऐसी दशा में अपनाना उचित है। जैसा कि स्नान आदि तथा दस्तावर भोजन का प्रयोग, कुछ ऐसे जोकि अंतड़ियों के भीतरी सिस्टम को ठीक करने में सहायता देने के लिये उपयोगी हैं ये हैं।

तमाम ऐसे भोजन जो घुल सकते हैं।

समूचे अनाज की चीजें से बनी चीजें, समूचे अन्न की रोटी कच्ची सब्जियां और उनके सलाद, बदाम आदि, "अगर अगर" (चीन की घास) स्वच्छ और फलों के रससे मिला कर, शहद, पके हुये जैतून, जैतून का तेल, क्रीम, छाछ, मक्खन, शीरा और गुड़। हर प्रकार के उबले हुये व ताजे फल बहुत लाभदायक हैं। विशेष प्रकार से आलबुखारा, अंजीर, खजूर, इनके अतिरिक्त उबली हुई सब्जियां विशेष कर प्याज मक्का और पालक।

**पुराना कोलाइटस**—पुराने कोलाइटस-मलाशय कोप की सब से बड़ी पहचान अंतड़ियों में गैस का होना, टट्टी में आंव का आना, दिल का बैठना, बार बार पेट का दर्द है। गैस और आंव लुआबदार झिल्ली में चिलमिलाहट से उठती है जो कि विशेष प्रकार का भोजन खाने से और अधिक होती है जैसे कि छोटी बेरी क्योंकि उसके बीज तेज होते हैं। कठोर सब्जियां विशेष कर कच्ची जिनमें

कि लेस की मात्रा अधिक होती है और फलों के छिलके, ऊपर लिखे कारणों और अम्ल आदि के कारणों से होती है

इस लिये सब से पहला काम इसकी चिकित्सा के लिये हमें यह करना होगा कि ऐसे भोजन जिससे कि अंतड़ियों के भीतरी भाग को रगड़ लगे न खायें।

निम्नलिखित सूची ऐसे भोजनों की है जो साधारण रूप से ऐसी अवस्था में हानिकारक है। विशेष रूप से कच्चे फल, अम्ल वाली चीजें, मिठाइयां, कच्चे फल और सख्त सब्जियां जैसे कि शलजम, आलू, चुकंदर इत्यादि।

जई और दूसरे हर प्रकार के सड़े हुये अनाज।

भुने हुये अनाज का दलिया दूध के साथ या टोस्ट, क्रीम आरम्भ में देना अंतड़ी के सूजन को और गैस को कम करने के लिये लाभदायक है।

बहुत सारी अवस्थाओं में उबले हुये आलूबुखारे या आलूबुखारे के गूदे को क्रीम के साथ लथपथ करके देने से बहुत अच्छे परिणाम निकले हैं। क्रीम के घी से दो अम्ल वाला द्रव्य पदार्थ जो इस फल में होता है समाप्त हो जाता है और गैस के दूर होते ही वह बुरी निशानियां तुरन्त दूर हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त खपरा और क्रीम अच्छे पके हुये चावलों के साथ क्रीम का शोरवा और बासी रोटी आदि जब चिन्ह दूर हो जायें तो आहिस्ता आहिस्ता अपनी रोजाना के स्वाभाविक भोजन शुरू कर दें।

**अतिसार**—अगर हालत नाजुक हो तो रोगी को बिस्तरे पर लिटा देना चाहिये और हर प्रकार के दस्त लाने वाली चीजों से परहेज करना चाहिये। इस प्रकार की दशा में निम्न लिखित चीजें दी जा सकती है।

अच्छा छना हुआ दलिया।

दूध या क्रीम के टोस्ट।

हल्के उबले हुये अंडे, क्रीम का शोरवा खुश्क टोस्ट, हर प्रकार के बिस्किट उम्दा अन्न की रोटी, मेवनी दूध मिला दलिया फिरनी, ब्लेंकोज। खुश्क टोस्ट हर प्रकार के बिस्किट (जिब्बैक, क्रैकर आदि) तथा अच्छे आटे की बासी रोटी।

**नाजुक अवस्था में निम्न लिखित वस्तुयें दें।**

अच्छा भुना दलिया
सफेद गेहूं का दलिया
उबला दूध
जानवरों के गोश्त का उबला पानी
ब्लेकबरी का रस
कच्चे अंडे की सफेदी
दूध

## क्षयरोग में भोजन (पथ्य)

क्षय रोग में रोगी की शक्ति पर बहुत प्रभाव पड़ता है इसलिये उसके पथ्य में विशेष ध्यान तथा उसके आस पास की सफाई स्वास्थ्य के लिये बहुत ही आवश्यक अंग है। रोगी को ठूंस ठूंस कर खिलाने का पुराना ढंग अब उपयोगी नहीं समझा जाता। दिन में तीन बार अच्छा पौष्टिक पथ्य काफी है। किन्तु यदि भूख न लगे और कुछ खाने की रुचि न हो तो दूध का एक गिलास या एक अंडेका पूड़ा दिन में निश्चित समय पर देना उपयोगी है ऐसे रोगी में स्वाभाविक रूप से ही चर्बी की अधिकता है अतः प्रोटीन और खनिज लवण की मात्रा बढ़ाने का प्रयोग करना चाहिये।

जब ताप लगभग न के बराबर हो उस समय भोजन अधिक दिया जा सकता है ऐसी अवस्था में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि भोजन रोगी की रुचि के अनुसार हो। रोगी को इस बात का विशेष आदेश हो कि वह अपना थूक अन्दर न निगले कारण इसके उसके पुनः रोगग्रस्त होने की आशंका रहती है। रोगी को कोई ऐसा कार्य न करना चाहिये जिससे उसको थकावट हो।

### ऐसे पथ्य जिसमें प्रोटीन की मात्रा अधिक है।

| | | |
|---|---|---|
| दूध। | बदाम, सोया बीन | गेहूँ की तमाम प्रकार की रोटी। |
| पनीर। | लेसबरी बीजें। | दलिया गेहूँ का। |
| अंडे। | जो मिले हुये मेवे | जई। |
| मटर, फलियां मसूर, दाल। | | सेवनी। |

### ऐसे पथ्य जिसमें चर्बीका अंश अधिक हो।

| | | |
|---|---|---|
| क्रीम। | ठोस सब्जियों की चर्बी | जैतून का तेल। |
| अंडे की जर्दी। | अखरोट। | सोया बीन। |
| पके हुये जैतून। | मक्खन। | |

## मधुमेह के रोग में पथ्य।

मधुमेह के रोग में पथ्य का ध्यान अति आवश्यक है रोगी को जरूरी तौर पर डाक्टर के आदेश के अनुसार चलना चाहिये निम्न लिखित कुछ आदेश डाक्टर के आदेशों के अनुसार कार्य करने के लिये उपयोगी हो सकते हैं।

एक बार यदि शरीर निशास्ता और शक्कर की रक्षा करना छोड़ दे तो वह शक्ति फिर दुबारा बड़ी कठिनाई से आती है इसलिये रोगी को लगातार अपने जीवन की आदतों का और भोजन का विशेष ध्यान रखना चाहिये अच्छी

देखभाल के बहुत से रोगी बड़े आराम से जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यदि निशा-स्ता की बहुत न्यून मात्रा है, और प्रोटीन और वसा जैसे भोजन के बड़े भागों को छोड़ दिया गया है तो पित्त की अवस्था का बढ़ जाना स्वाभाविक ही है इस कठिनाई से बचने के लिये रोगी में मांड और शक्कर को सहन करने योग्य बनाना इस पथ्य का ध्येय होता है इस प्रकार के रोगियों को चिन्ता, थकावट, सर्दी, वर्जित भोजन से दूर रहना चाहिये।

ऐसी अवस्था में शरीर मिष्ठान को नहीं पचा सकता और वह मीठा खून में जमा होनेके पश्चात् पेशाब के द्वारा बाहर आ जाता है। रक्त में चीनी का आधिक्य होना शरीर रक्षक कीटाणुओं की शक्ति कम कर देता है ऐसे रोगी का मूत्र निरीक्षण होना चाहिये और समय समय पर उसका वजन भी लेना चाहिये।

ऐसे रोगियों की चिकित्सा करते समय उनकी रक्त मे चीनी सहने की शक्ति निम्न प्रकार से जांची जा सकती है अथवा उसकी चिकित्सा की जा सकती है। रोगी को उपवास रखवाया जाता है जब तक कि उसके मूत्र से शक्कर आनी बन्द न हो जाय और फिर ऐसे पदार्थ जिसमे चीनी अथवा स्टार्च नहीं होते जैसे हरे फल, हरी सब्जियां आदि दिये जाते है जब तक कि चीनी दुबारा से नहीं शुरू हो जाती हैं यह सहन शक्ति का माप दण्ड है और कार्बो-हाईड्रेटस इस मात्रा तक भोजन में हो सकते हैं हालांकि रक्त मे चीनी की सहन शक्ति बढ़ाई जा सकती है किंतु वह शरीर को विषैला बना देगी।

लगभग प्रत्येक व्यक्ति यदि सप्ताह में एक दिन केवल हरी सब्जियों पर रहे तो अच्छा। इस दिनों में पांच प्रतिशत की सूची के सब्जियों का ही प्रयोग करना चाहियें जिसमें सलाद, अंडे, अनाज की कॉफी, नींबू आदि भी ले सकते हैं थोड़ा सा मीठे के रूप में ग्लूकोस से तैयार कोई भी वस्तु प्रयोग में लाई जा सकती है। कारण यह वस्तुयें कोलतार से बनती है और बहुत अधिक चिकनी होती है। अत: इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि इनका अधिक प्रयोग न हो अन्यथा पाचन शक्ति खराब हो जायगी और भूख मर जायगी। रोग की प्रारम्भिक अवस्था में यह उचित हैं कि ऐसे भोजन जिनमे कार्बोहाइड्रेट हो थोड़ी २ मात्रा मे दिये जांय जैसे रोटी, आलू, जई आदि, अन्य अवस्थाओं में निशास्ते से पकी हुई रोटियां, सोयाबीन, बदामों से तैयार किये हुये भोजन का प्रयोग उचित होगा। हर अवस्था में डाक्टर की राय ली जानी अत्यावश्यक है।

## मधुमेह में भोजन की सूची।

इस बात का पता लगाने के लिये कि रोगी को कितनी कार्बोहाइड्रेट मिल रही है, भोजनों के अलग अलग भाग इस हिसाब से बनाये गये हैं जिस

रूप में कि उनमे कार्बोहाइड्रेट की मात्र है। और यदि हर भोजन की अपेक्षा दूसरा देना पड़े तो ऐसा भोजन सूची के ही अनुसार करना चाहिये। निम्न लिखित सूची (गोश्त तथा मच्छी जिसका कुछ भाग हर एक भोजन में से कम करने के पश्चात) ऐसा भोजन रह जाता है जो कि रोगियों के लिये इस रोग के दस व्यक्तियों ने नियुक्त की है।

भोजन जो कार्बोहाइड्रेट के अनुमान से निश्चित किये गये हैं।

सब्जियां (ताजी तथा डिब्बे में बन्द)

५ प्रतिशत वाली

| | | | |
|---|---|---|---|
| साग | तीसरेसालका घुग्घा | हाथीचुक डिब्बे वाला | ओकरा |
| खीरा | सौर क्रौट | | गोभी |
| पालक | चुकंदर की सब्जी | टिमाटर | एग प्लान्ट |
| | हरे डाडेलियन के फूल | बन्द गोभी | मूली |
| (एसपैरेगस) | | पानी के सन्नु | गन्दना |
| रवार्ब | अजवाइन खुरासानी | पानी की गोभी | सेम (डिब्बे की) फली |
| मज्जा | सुम्म | | |

१० प्रतिशत वाली

| | | |
|---|---|---|
| सेम की फली | कोल रबी | गाजर |
| कद्दू | मलीदा (स्क्वेश) | प्याज |
| सलगम | चुकंदर | हरे मटर डिब्बे वाले |

१५ प्रतिशत

| | | | |
|---|---|---|---|
| हाथीचुक | हरे मटर | गाजर की रिचम | लीमा की सेम (टिन की) |

२० प्रतिशत वाली

| | | |
|---|---|---|
| आलू | छिलके वाली फलियां | भात उबला हुआ |
| पकाई सेम | हरी मक्का | उबली हुई सेवनी |

फल

| ५ प्रतिशत | १० प्रतिशत | १५ प्रतिशत | २० प्रतिशत |
|---|---|---|---|
| पके हुये जैतून (२० प्रतिशत चर्बी) | तरबूज | रसभरी | बेर |
| | स्ट्राबेरी | किसमिस | केले |
| ग्रेपफ्रूट | नीबू | खुमानी | आलूबुखारा |
| | क्रेनबरी | नाशपाती | |

| | |
|---|---|
| आड़ू | हकलबरी |
| अनानास | ब्लूबरी |
| ब्लेकबरी | स्यादान |
| संतरे | सेब |

## मेवे

| | | | |
|---|---|---|---|
| बटर नट | ब्रैंजिल गिरी | बादाम | मूंगफली |
| पिगनोलीज | काले अखरोट | अखरोट अंग्रेजी | |
| | हिकोरीकी गिरी | हंजराज की गिरी | ४० प्रतिशत |
| | पेकनस | पिश्ते | शाहेबलोत के फल |
| | फिल्वर्ट | चिलगोजे | की गिरी |

इस के अतिरिक्त अन्य भोजन जो प्रयोग किये जासकते हैं वह है दूध, क्रीम, योगर्ट छाछ, पनीर जैतून का तेल, सलाद का तेल, अनाज का कहुवा चोकर की बनी रोटी, रोटी, सोयाबीन और बदाम के भोजन, लेमन, सादा या मीठा (कोल तार कीबनी हुई चीजें) और कभी कभार आलू।

## गुर्दे की जलन में भोजन

ऐसी अवस्था में सारहीन चीजों का परित्याग बड़ा कठिन है। विशेष कर उन चीजों से जिनमें कि नाइट्रोजन पाई जाती है। हम इस बात का प्रयत्न करते है कि हम ऐसा भोजन दे सकें जो कि शरीर ऐसे अंगो को जो मल आदि निकालते हैं उनको हानि न पहुंचा सकें। रोग की अधिकता में दूध या दूध में दलिया मिला कर दिया जा सकता है। जब रोग के चिन्ह दूर हो जांय तो धीरे धीरे और दूसरी नर्म भोजनों का प्रयोग प्रारम्भ कर देना चाहिये। दिनारु रोग की अवस्था में निम्न लिखित भोजन सूची लाभ दायक है।

| | | |
|---|---|---|
| फटे हुये दूध का पानी | तापयोका | प्याज |
| दूध से बना दलिया | एक मिठाई जकेट | गोभी |
| छाछ | सेवनी | साग |
| क्रीम | बासी रोटी | अतिक्स |
| योगर्ट | टोस्ट | पालक |
| जौ का दूध | क्रैकर (एक प्रकार के बिस्किट) | सेलेरी |
| मक्खन | | पानी के जन्तु |
| जैतून का तेल | तमाम प्रकार के अच्छे | सब्जियों की तरी |
| दूध का झाग | पके अनाज जई के अलावा | अगर अगर (चीनी घास) |

## रक्त की न्यूनता मे भोजन (दूसरी अवस्था)

रक्ताभाव किसी भी दिनाश रोग या रक्त के निकल जाने के पश्चात् होता और जीर्ण रोगों में भी उपस्थित हो सकता है। रक्ताभाव की दूसरी अवस्था में रक्त कोषाणुओं में कम हो जाता है और इसका रंग हल्का पड़ जाता है। अशक्त रक्त के कारण पाचन सम्बन्धी रस मे निर्बलता व कमी आ जाती है। बहुधा कब्ज की समस्या गम्भीर हो जाती है और तुरन्त ध्यान आकर्षक बन जाती है। सारहीन पदार्थ तुरन्त दूर करने चाहिये। अत्यधिक ताजी हवा धूप और निद्रा रोगी के लिये उपयोगी है। निम्न में भोजनाहार की एक सूची दी जाती है जिनमें लवण तथा रक्तनिर्माण तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। ये भोजन जो दिये जाते है इनमें लोह अंश विशेष कर अधिक मिलता है और यह इस क्रम से लिखी गई हैं कि पहले लिखी हुई चीजों में धातु अंश सबसे अधिक और जो जो उसके बाद लिखा गया है उसमें धातु का अंश उसी क्रम से कम होता जाता है।

### भोजन जिनमे लोह अंश ज्यादा हैं जो विभिन्न स्रोतो से लिया गया है

| | | |
|---|---|---|
| पालक | छानस (चोकर) | साग |
| हरे डैन्डेलिन के फल | सुश्क लोभिया | गाजर |
| स्विस कार्ड | सुश्क मटर | चुकंदर |
| पानी के जन्तू | सम्पूर्ण गेहूं | प्याज |
| टिमाटर | बादाम | केला |
| सेम की फलियां | जई का आटा | खुरासानी अजवाइन |
| गोभी | सुश्क आलूबुखारा | आलू |
| स्ट्रॉबरी (अंग्रेजी पौधेके फल) | मुनक्के और किसमिस | सेव |
| अंडे की जर्दी | मीठी मक्का | संतरा |

अध्याय २२

# बच्चों के रोग

## दस्त (*Diarrhoea*) अतिसार

बहुत सी बीमारियां ऐसी हैं जैसे पतली टट्टी आना, पाचनशक्ति का बिगड़ जाना या बालविसूचिका जिनका लक्षण दस्त आना है। इन सब की चिकित्सा एक ही तरह की जाती है अतः इस अध्याय में एक साथ इन का वर्णन किया जायेगा।

प्रतिवर्ष हजारों बच्चों की मृत्यु दस्त के रोग द्वारा होती है। यह रोग कीड़ों से लगता है। छोटे बच्चे के पचाने के अवयव इतने कमजोर होते हैं कि वे कृमियों को नष्ट नहीं कर सकते। यह स्पष्ट है कि बच्चे को मारने के लिये एक युवक की अपेक्षा जहर की छोटी सी खूराक की आवश्यकता पड़ेगी। यह बात सत्य है कि थोड़ा सा गन्दा, बिगड़ा हुआ अपथ्य भोजन खाने से बड़े युवक में तो इसका बहुत कम प्रभाव होगा परन्तु बच्चे में इसका प्रभाव बड़ा खतरनाक होगा जिससे शायद बच्चा मर भी जाय। बहुत से लोग इसका महत्व नहीं समझते और बच्चे को सब प्रकार का भोजन दे देते हैं और सोचते हैं कि बच्चा भी बड़े की भांति कोई भी भोजन खा सकता है।

छोटे बच्चों में दस्त का एक आम सा कारण यह है कि वे मुख्यतः दूध या ऐसा पतला खाना खाते हैं जिसमें रोग कृमि बहुत जल्दी बढ़ जाते हैं।

तीसरा कारण यह है कि छोटे बच्चों को जल्दी ही ठंड लग जाती है और इस सर्दी से एक दम दस्त आने लगते हैं। बच्चे को बहुत सख्त गर्मी में भी सर्दी का आक्रमण हो सकता है और इस कारण से रात को कोई वस्त्र उसके पेट पर अवश्य डाले रहो।

इस रोग से बच्चे इसलिए जल्दी मर जाते हैं क्योंकि उन में बहुत थोड़ी शक्ति होती है। दस्तों में भोजन नहीं पचता और वह बिना रक्त में मिले जिससे शरीर के विकास के लिये उसे गर्मी और शक्ति मिलती है महास्रोत में से निकल जाता है। इस रोग में बच्चा न ही केवल खाने से कोई शक्ति प्राप्त करता है

बल्कि उसमें से शरीर का रस अधिक बाहर निकल आता है। इसी से ऐसे रोगी बच्चे का पाखाना बहुत पतला और पानी के समान होता है।

इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए छोटे बच्चों के इस रोग को कम महत्व नहीं देना चाहिये वरन् जब कभी पतला पानी जैसा दस्त आये तो उसकी उचित चिकित्सा करनी चाहिये।

## दस्तों को रोकना।

छोटे बच्चों में दस्त आने के कारण जानकर बुद्धिमान माता पिता को उनको रोकने में समर्थ होना चाहिये।

उचित तरीका

अनुचित तरीका

## चारों ओर की गन्दगी।

सब से पहले बच्चे को गन्दे फर्श या सड़क पर लेटने, बैठने या सरकने मत दो। फर्श विशेषकर मिट्टी और ईंटों के फर्श बहुत गन्दे होते हैं। सड़कों और टट्टियों से जो गन्द और धूल जूतों द्वारा फर्श पर आती है इससे वे बहुत ही गन्दे हो जाते हैं। यदि घर में कोई जानवर हो तो वे भी फर्श की गन्दगी को बढ़ा देते हैं।

गन्दे घरों में रहने वाले बच्चे दस्त के रोग का शिकार बनेंगे। कमरे के कोनों और फर्नीचर के नीचे से धूल आदि को साफ करके मकान साफ रह सकता

है। यदि फर्श मिट्टी या ईंटों का है तो इसके कोनों और फर्नीचर के नीचे चूना डाल दो। मुर्गियों के बच्चों तथा दूसरे जनावरों को घर के भीतर न आने दो। बच्चों को कभी फर्श पर पेशाब या टट्टी मत फिरने दो। यदि फर्श भूमि से कुछ ऊपर है तो उस भूमि को साफ रखना चाहिये। धोने का पानी और मैला पानी भूमि पर नहीं फेंकना चाहिये। आंगन को बार बार झाड़ बुहार कर साफ रखना चाहिये। गोबर के ढेर या कूड़ा कचरा या आंगन की गन्दी नालियों में हजारों रोग उत्पादक कृमि पलते हैं। जो छोटे छोटे बच्चे आंगन में खेलते हैं उनके अन्दर ये कृमि घुस जाते हैं।

## मक्खियां दस्त का रोग फैलाती हैं।

मक्खियां बच्चों को मार डालती हैं। वे मल, गोबर और कूड़े कचरे के ढेर और सब गन्दे स्थानों से रोग कृमि लाकर बच्चे के भोजन पर रख देती हैं। बच्चे के लिये भोजन पका कर उसे मक्खियों से बचाना चाहिये क्योंकि जब कोई मक्खी बच्चे के दूध पीने की बोतली की चूसनी पर आ कर बैठ जाती है या उसके खाने पर आ बैठती है तो उस पर गन्दगी और विषैले रोग उत्पादक कृमि छोड़ जाती है। बच्चा उसे खा लेता है जिसके परिणाम स्वरूप उसे जोर के दस्त आने लगते हैं। मक्खियों का विस्तार से वर्णन और उन्हें नष्ट करने के उपाय अध्याय १५ में दिये गये हैं।

## गन्दा दूध और मैली बोतलें

रोग कृमियों को मारने के लिये दूध को उबालने की आवश्यकता अध्याय १९ में बताई जा चुकी है। यदि बच्चे का खाना उबाल कर साफ कर लिया जाये और फिर किसी बर्तन में ढंक कर रख दिया जाये और यदि दूध पीने की बोतल और चूसनी को बार बार उबाल कर साफ रक्खा जाये तो दस्त और दूसरे रोगों को दूर रक्खा जा सकता है।

## अपथ्य भोजन और कुसमय पर खिलाना।

बच्चे को मिठाइयां, केक आदि दे कर उसे कुछ मिनट के लिये रोने से रोका जा सकता है परन्तु इन को खाकर दस्त और जो दूसरी बीमारियां लगती हैं उससे बच्चे को कितने ही घंटों तक रोना पड़ेगा और अन्त में बच्चा मर जायेगा। मक्खियां उन मिठाइयों और पक्वानों पर भी आकर बैठती हैं और उनके शरीर और पैरों में जो गन्दगी लिपटी रहती है वह वे मिठाइयों पर डाल देती हैं। मिठाइयां, पक्वान आदि दूसरे पदार्थ केवल मक्खियों द्वारा ही गन्दे

और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नहीं होते बल्कि सड़क से उड़ती हुई धूल और बेचने वाले के गन्दे हाथों से भी यह गन्दे होते हैं। इसका सब से उत्तम उपाय यह है कि इस प्रकार दूकानों से खरीदी हुई मिठाइयों को बच्चे को देने से पहले ही उबाल लेना चाहिये और यदि ये उबाली न जा सकें तो इसे कभी बच्चे को नहीं देनी चाहिये। और यदि ये असमय पर खाने को दी जायें तो उससे दुगनी हानि होगी। प्रत्येक बच्चे को नियमित क्रम से खाना दिया जा सकता है और खाने के बीच में कभी उसे कुछ खाने को नहीं देना चाहिये।

दूध पीते बच्चे को ये भीषण दस्त मां की बीमारी, या मां के किसी औषधि लेने पर या कोई ऐसा भोजन खाने पीने से जिससे दूध में अन्तर आ जाये—से भी हो सकते हैं। दूध पीते बच्चे को दस्त लगने से उसकी चिकित्सा बड़े ध्यान से करनी चाहिये और उसके लिये मां की बीमारी या उसने कोई दवा या कोई ऐसा भोजन खाया है—उसकी जांच पड़ताल करनी आवश्यक है।

## छोटे बच्चों के अतिसार की चिकित्सा।

यदि दस्तों की चिकित्सा सफलता पूर्वक की जाये तो उसके तीन उपाय हैं:

१ सारे दूध के भोजन को बन्द कर दो जब तक दस्ते न रुक जायें।

२ खूब पानी पीने को दो।

३ महास्रोत को स्वच्छ करो।

इन तीन के अतिरिक्त इस चिकित्सा के कुछ और उपाय भी हैं जिसका उपयोग करना आवश्यक हो जाता है परन्तु आरम्भ में ये तीन ही अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

यदि दस्त के रोग से पीड़ित बच्चा दूध पीता है तो कम से कम पूरे एक दिन तक उसका दूध बन्द कर दो। इस बच्चे का आमाशय और आंते दूध नहीं पचा सकतीं। जो दूध नहीं पचता वह महास्रोत में पड़ा रहता है और वह दस्त के रोग कृमि का भोजन किया जाता है जिससे और भी अधिक विष फैलता है।

दूध के बदले बच्चे को चावल का पानी पिलाओ, (देखो परिशिष्ट उपचार नं० ७५) अंडे के फेंटन का पानी अंडे की सफ़ेदी और थोड़ा संतरे का रस दो। जब तक कि बच्चे के दस्त बन्द न हो जायें तब तक उसे दूध नहीं देना चाहिये और फिर उसे पहले की अपेक्षा कम मात्रा में पीने को देना चाहिये।

द्रव्य पदार्थ उसे अच्छी तरह दिया जाये क्योंकि दस्तों के समय जब बच्चा दस्त करता है तो उसके शरीर से बहुत सा द्रव्य निकल जाता है। यह द्रव्य पदार्थ उसके खून से आता है और उसे गरम खौला हुवा पानी यथेष्ठ मात्रा में देना चाहिये। साधारण जल की अपेक्षा कभी कभी उसे चावल का पानी भी देना चाहिये।

जब दस्त और कै साथसाथ होतेहैं तो इससे पता चलता है कि शरीर कोई चीज बाहर निकालने का यास कर रहा है जो उसके महास्रोत को पीड़ा दे रही है। बच्चे के महास्रोत में सडा हुआ और अपथ्य भोजन दस्त और कै करवाता है जिस प्रकार आंख में मिर्च पड़ जाने से आंख कल पानी निने सेलगता है और फड़कती है जिससे मिर्च को बाहर निकाल दे। महास्रोत को साफ करने के लिये बच्चे को आध आध घंटे पश्चात् जितना खौला हुआ पानी वह पी सके उतना उसे दो। यह पानी महास्रोत में पहुँच जाता है और उसे साफ करने में सहायता देता है। तीन पाव पानी मे आधा चम्मच नमक मिला दो। बच्चे के दस्त करने के बाद इसी नमकीन पानी का बच्चे को अनिमा दो (देखो अध्याय २०) अनीमा देने का पानी १०५ डिगरी गरम होना चाहिये। इस चिकित्सा के आरम्भ में एक चम्मच कैसटर आयल भी दो। यदि बच्चे आयु चार पांच साल की हो तो दो चम्मच कैसटर आयल दो। प्रत्येक तीन घंटे पश्चात् उसके पेट को सेंको। बच्चे को चारपाई पर चुपचाप लेटे रहना चाहिये। कभी उसे उठने मत दो क्योंकि कोई भी शारीरिक काम करने से रोग बढ़ जायगा।

एक दिन तक इस प्रकार चिकित्सा करके दस्त को रोकने के लिये प्रत्येक तीन या चार घंटे पश्चात् गरम पानी का अनीमा और परिशिष्ट में नं० ७ (बी) की औषधि का एक चम्मच चार चार या पांच पांच घंटे के बाद दो। श्वेत सार (starch) का अनीमा देने के लिये श्वेत का सल्यूशन इस प्रकार बनता है: पहल कुछ चम्मच श्वेत सार (मक्का, चावल या गेहूं का श्वेत सार दो) थोड़े ठंडे पानी में मिलाओ और फिर एक गिलास पानी डाल कर उसे उबालने के लिये रख दो। फिर इसे ठंडा कर लो। श्वेत सार का सल्यूशन काफी पतला होना चाहिये। सेकने की क्रिया पहले दिन की चिकित्सा की भांति ही जारी रहे। पहले दिन की अपेक्षा उसे कम पानी देना चाहिये।

बच्चे के पेट के ऊपर कोई ऊनका कपड़ा रक्खे रहने देना चाहिये जिससे बच्चे को सर्दी लग कर उसके दस्त और भी न बढ़ जायें।

बच्चे को जल्दी जल्दी स्नान करवाना चाहिये और उसकी चारपाई साफ रखनी चाहिये। मक्खियों से उसे बचाने के लिये उसके पलंग पर मच्छर दानी लगी रहनी चाहिये जो चम्मच और बर्तन रोगी बच्चा इस्तेमाल करता है उन्हें घर के दूसरे बच्चों को उपयोग न करने दो। रोगी के सब बर्तन और चम्मचों को उनके इस्तेमाल करने के पश्चात् उबाल लेना चाहिये।

दस्तों का रोग आंतों में विषैली और विकार करने वाली वस्तुओं के प्रवेश करने से होता है। इश्तिहारी औषधियां कभी नहीं देनी चाहिये यद्यपि वे बहुत जल्दी ही दस्तों को बन्द कर दें परन्तु रोग जड़ से नहीं जाता। जिस विषैले पदार्थ ने दस्तों का रोग लगाया था, उसी के आंतों में फिर रह जाने से यह रोग और भी प्रचन्ड रूप धारण करके रहेगा। बीमारी का इलाज करने का एक मात्र उपाय यही है कि जो विषैला पदार्थ इस रोग का कारण हो उसे दूर कर दिया जाये।

## मुंह आना।

दूध पीते बच्चों में यह बीमारी आम है क्योंकि बच्चे के दूध पीने की बोतल और चूसनी को साफ न रखने से ही यह होता है। अपनी उंगली पर जाली या पतला कपड़ा लपेट कर और फिर उसे बोरिक एसिड सल्यूशन (देखो परिशिष्ट, उपचार नंबर १) में डुबो कर दूध पिलाने से पहले और बाद बच्चे का मुख इस उंगली से साफ करो। एक या उससे अधिक आयु के बच्चे का मुंह आ जाने से उसके मुंह को पोटेसियम क्लोरेट के पूर्ण मिश्रित लोशन से धोने पर बहुत लाभ होगा। यदि मुंह के अन्दर छोटे छोटे सफ़ेद छाले निकल आये हों तो भूनी हुई फिटकरी (देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर ८) लगाओ। जब निरन्तर रोग बढ़ता जाये तो किसी योग्य डाक्टर को दिखलाना चाहिये।

## शूल या वायु शूल

बच्चे के अचानक ही जोर जोर से रोने के पश्चात् शूल उठने लगता है ज्यों ज्यों पीड़ा बढ़ती है त्यों त्यों वह अधिक जोर से रोने लगता है और पीड़ा कम होने पर वह चुपचाप सो जाता है। आमाशय और आंतों में गैस भर जाती है और पेट तन जाता है। इस पीड़ा के होने पर बच्चा अपनी टांगें सिकोड़ कर पेट के ऊपर खेंच लेता है। यह रोग प्रायः उन बच्चों को होता है जिन्हें ऊपर दूध दिया गया हो या जिनको बार बार दूध पिलाया गया हो या बहुत मीठा दूध बच्चे को दिया जाता हो या जो ठीक नहीं होता। बच्चों को ठीक तरह से न पकाया हुआ कोई भी भोजन देने से बहुधा शूल का दर्द उत्पन्न हो सकता है।

### चिकित्सा ।

चम्मच या बोतल से गरम पानी पिलाने पर रोग जाता रहता है। पट्टी को गरम करके बच्चे के पेट पर रक्खो। यदि इससे भी लाभ न हो तो १०५ डिगरी के तीन पाव गरम पानी से बच्चे को अनीमा दो जिसमें एक चम्मच नमक, दो चम्मच (एक औंस) गलिसरीन मिलाओ। अनीमा से आंतों का ऊपरी भाग चाहे साफ न हो सके इससे अनीमा के अतिरिक्त एक खूराक कैस्टरआयल की भी दे देनी चाहिये। यदि शूल बार बार हो तो एक चम्मच परिशिष्ट में दिये हुए उपचार नम्बर ७ (ब) के अनुसार दो बार दो तीन दिन तक देना चाहिये।

मैले और अपथ्य भोजन से ही यह रोग होता है। इस रोग को आगे रोकने के लिये साफ और उचित भोजन रोगी को देना चाहिये।

### ऐंठन (convulsions)

छोटे बच्चे में ऐंठन के रोग के कई कारण होते हैं। जैसे अनुचित और अपथ्य भोजन, सूखे का रोग, आंतों में कृमि रोग मलेरिया और हैजा। इसका दौरा पड़ने पर मुंह या हाथों की पेशियां अकड़ने या एठंने लगती है, चेहरा अचानक पीला पड़ जाता है, आंखों की टकटकी बंध जाती है और ऊपर को चढ़ जाती है सिर पीछे की ओर लटक आता है, हाथों की मुट्ठियां बंध जाती हैं और टांगें ऐंठने से ऊपर को खिच जाती हैं।

### चिकित्सा ।

जितनी जल्दी हो सके उसके स्नान के लिये १०५ डिगरी का गरम पानी तैयार करो। बच्चे को पानी में बिठाओ और उसके सिर पर ठंडे पानी से निचोड़ा हुआ कपड़ा रक्खो। ऐंठन का रोग आंतों में किसी प्रकार की गड़बड़ी और अपचन से होता है तो यह अच्छा है कि बच्चे को गरम पानी में बिठाने के पश्चात् उसे गरम पानी से अनीमा और एक चम्मच या इससे अधिक केस्टर आइल दो। बच्चे को दिये जाने वाले भोजन के विषय में विशेष सावधानी बरतो क्योंकि यह रोग सड़े या अपथ्य भोजन देने से हो होता है। कभी गाय या बकरी का दूध बन्द करना आवश्यक हो जाता है और उसके बदले टीन का दूध या और तैयार किया हुआ भोजन दिया जाता है। बालक के दस्त और टट्टी को ओर भी ध्यान देना चाहिये जिससे कब्जी को हर दशा में दूर किया जा सके।

## सूखे का रोग।

यह अस्थि रोग है जो प्रायः ऊपरी दूध पीने वालों को होता है। जब बच्चा ६ से १५ महीने का होता है तब यह रोग लगता है। "सिर का कोमल स्थान" (Fontanels) उचित समय पर बन्द नहीं होते। टांगों की हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं। उदर प्रायः बढ़ जाता है और बच्चा कमजोर और छोटा रह जाता है।

## चिकित्सा।

यह रोग उचित भोजन, वह पदार्थ जिसकी अवश्यकता हड्डियां बनाने के लिये होती है न मिलने के कारण होता है, अतः पहला काम उसे ठीक तरह का दूध देना होगा। दिन में कई बार उसे फलों का रस देना चाहिये। जब बच्चा एक साल का या उससे अधिक का हो जाता है तो उसे दूध के अतिरिक्त अंडे और

बालकों के फेफड़ों के रोगों के लिये छाती की गद्दी को गर्म करना
बायां : गीली गद्दी। दाहिना : सूखा तौलिया

फलों का रस भी देना चाहिये। दवा के रूप में इन बच्चों को प्रतिदिन हेलीबट लिवर आयल (Halibut Liver Oil) की १५ या २० बूंदें या शार्क लिवर आयल का एक चम्मच देना चाहिये। उसे अच्छी तरह उबाले हुए दूध में या ऐसे ही दे देना चाहिये।

## खांसी और सर्दी।

बहुत से बच्चों को खांसी और सर्दी सदा सताया करती है। खांसी के कितने ही कारण हो सकते हैं। अतः यह सोच लेना महान् मूर्खता है कि कोई भी दवाई सब प्रकार की खांसी का इलाज कर सकती है खांसी को दूर करने की बहुत सी इश्तिहारी औषधियों में अफ़ीम या मार्फिया होता है। ये बहुत खतरनाक होती हैं। और इन्हें कभी बच्चों को नहीं देना चाहिये। खांसी का सब से अच्छा इलाज उसके कारण को नष्ट कर देना है। इसका कारण गदूद (Adenoid) बढ़े गलसुए (Tonsils) तालू का लम्बा या नरम हो जाना है। इन दशाओं में रोगी को किसी योग्य डाक्टर के पास ले जाना चाहिये और गदूद, गलसुए या तालू का इलाज करवाना चाहिये। यह खांसी सर्दी लग जाने से या तपेदिक के फेफड़ों से भी होती है। हर दशा में चिकित्सा का उद्देश्य उसके कारण को नष्ट करना होना चाहिये। यदि कारण ठीक तरह से न पता चल सका तो आप की श्वास लेने की रीति से जिसका वर्णन परिशिष्ट में (नं. ३१) में किया गया है, सफलता मिल सकती है।

## सर्दी और उसकी चिकित्सा

सब से पहले गरम पानी से अनीमा लेकर (देखो अध्याय २०) पेट को साफ कर लो। अनीमा के साथ एक चम्मच कैस्टर आयल का भी पियो। (बच्चे को यदि संतरे के रस या किसी दूसरे फल के रस में कैस्टर आयल मिला कर दिया जाये तो वह उसे आसानी से पी लेगा)। बच्चे को कुछ चीज गरम पीने को दो एक या दो प्याले गरम फलों के रस के मुख्यतः मीठी मुसम्भी का रस या कोई गरम शोरवा। बच्चे को बिस्तरे पर लिटा दो। उसे उस कमरे में रहना चाहिये जिसकी खिड़कियां खुली हों और रोशनी और हवा ठीक से आ सके। कुछ दिन के लिये उसका भोजन कम कर दो। पसीना निकल आने के पश्चात् बच्चे के शरीर पर अच्छी तरह स्पंज करके उसे सुखा डालो। यदि खांसी बन्द न हो तो सेंक देना (देखो अध्याय २०) आवश्यक हो जायेगा। यह सेंक दिन में दो बार छाती पर १५ मिनट तक करना चाहिये। जब तक खांसी दूर न हो जाये तब तक उसकी चिकित्सा लगातार करना आवश्यक है। सर्दी की चिकित्सा यदि यत्नपूर्वक न की जाये तो यह फेफड़ों का असाध्य रोग बन जायेगा। सर्दी का रोग बिगड़ कर निमोनिया का रूप धारण कर लेता है और कभी छाती के खोह में पीप जमा हो जाती है या तपेदिक हो जाता है।

अध्याय २७

# छूत के आम रोग

## डिफ्थीरिया (Diphtheria)

यह एक बहुत खतरनाक बीमारी है जिसके शिकार बहुधा बच्चे बन जाते हैं यह डिफ्थीरिया कृमियां द्वारा होती है। गले और नाक में जहां ये कृमि इकट्ठे हो जाते हैं वहां न केवल घाव बना देते हैं बल्कि वे एक प्रकार का विष भी पैदा करते हैं जिससे हृदय को हानि पहुंचती है।

डिफ्थीरिया छूत का एक रोग है। जिन लोगों को यह रोग है या जिनको अभी हाल में ही हुआ था और जिनके गले में अभी तक रोग कृमि हैं और जो छींक कर या खांस कर उन्हें फैलाते हैं ऐसे लोगों से बच्चों को भी यह बीमारी लग जाती है।

बच्चों को यह रोग उन चम्मचों और प्यालों से भी लग जाता है जिनका उपयोग पहले किया जा चुका हो और फिर उनको उबलते हुए पानी से साफ न किया गया हो। दूसरों के खेले हुए खिलौने विशेषकर सीटियां आदि जो ये अपने मुंह में डालते हैं, वे इस बीमारी को फैलाने के एजन्ट होते हैं। उंगलियां या दूसरी वस्तुएं जैसे पेन्सिल, पैसा, धागा मुंह में डालने की बच्चों को बड़ी गन्दी आदत है जिससे बच्चों को डिफ्थीरिया के अतिरिक्त दूसरी बीमारियां भी लग सकती हैं। जब बच्चा छोटा हो तब ही उसे रोको और चीजों को मुंह में डालने की आदत न बनने दो।

डिफ्थीरिया का शिकार जब कोई बच्चा खांसता या छींकता है तो वह कमरे की हवा में हजारों लाखों डिफ्थीरिया के कृमि फेंकता है। इस कारण से यदि कोई दूसरा बच्चा कमरे में आये तो निश्चय रूप से उसे यह रोग लग जायेगा। यदि यह रोग मुहल्ले में फैला हुआ है तो अपने बच्चों को उन घरों के पास तक न जाने दो जहां रोगी बच्चे रहते हों। जब डिफ्थीरिया फैला हुआ हो तो बच्चों को घर ही रखना चाहिये और गलियों में जाकर दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेलने देना चाहिये।

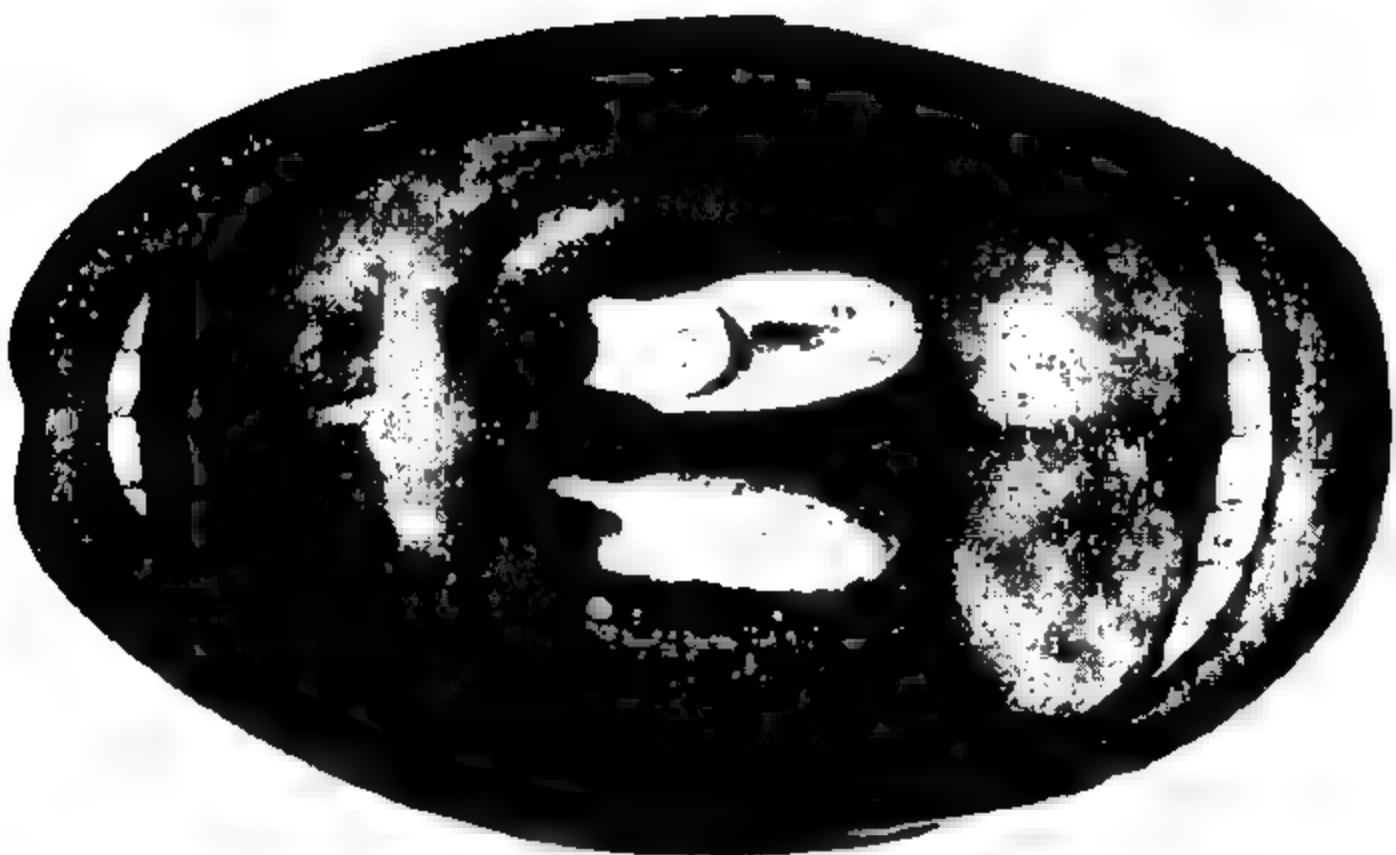
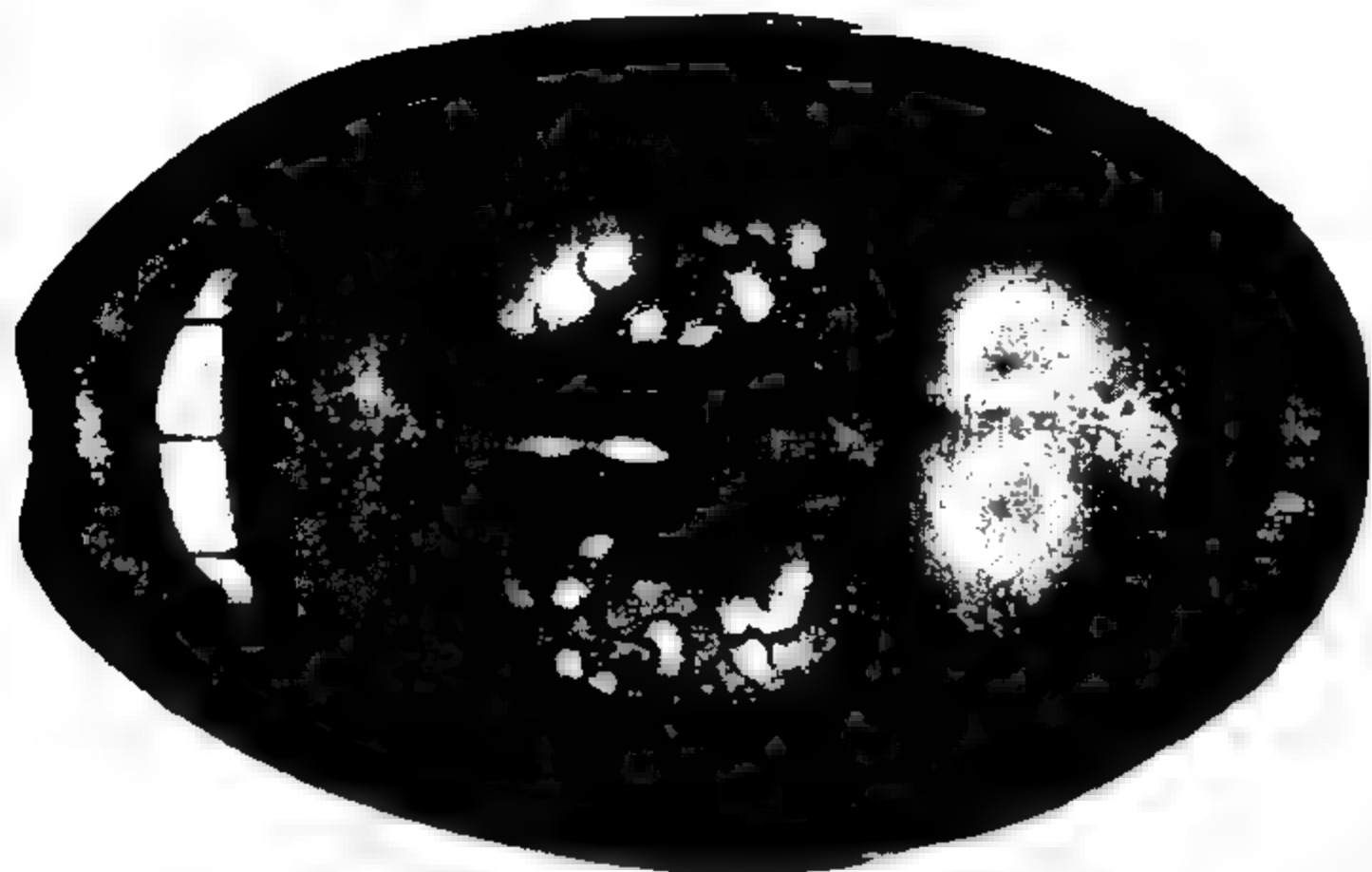
## लक्षण।

डिप्थीरिया का प्रथम लक्षण गला दुखना है। यह लक्षण रोग लगने के बाद दो दिन से सात दिन तक प्रगट होता है। यदि तुम्हारे पड़ोस में डिप्थीरिया फैला हुआ हो और तुम्हारा बच्चा गला दुखने की शिकायत करे तो उसे ऐसे ही मत टालो बल्कि गले का निरीक्षण करो। पतली चपटी साफ़ लकड़ी या बांस के टुकड़े से ज़बान को दबा कर गले को देखना आवश्यक हो जाता है।

पहले पहल गला गहरे लाल रंग का दिखाई देगा पर तीसरे दिन गलसुओं (Tonsils) के ऊपर भूरे रंग की चमड़ी सी दिखाई देगी साथ वाला चित्र देखो। बच्चे को निगलते समय भी कठिनाई होती है और थोड़ा ज्वर भी रहता है।

## चिकित्सा।

ज्योंही पता चले कि बच्चे को डिप्थीरिया है त्योंही शीघ्र ही किसी योग्य डाक्टर को बुलाना चाहिये। यह सोच कर कि तुम रोग की चिकित्सा कर लोगे, विलम्ब मत करो। केवल एक औषधि है जो इस को ठीक करेगी और वह है 'डिप्थीरिया एन्टी–टाक्सीन'। यह एक ऐसी औषधि है जो घोड़े के रक्त से निकाली जाती है और यह दवा विषैले, डिप्थीरिया कृमियों का विरोध करती है। जितनी जल्दी इस का उपयोग किया जाये, उतना ही अच्छा है। यदि यह बीमारी के पहले दिन ही लगाई जाये तो १०२ में से ९९ रोगी अच्छे हो जायेंगे। यदियह बीमारी के तीसरे या चौथे दिन दी जाये तो १०० में से ७५ से लेकर ८५ तक ठीक हो जायेंगे। और यदि इसका उपयोग बिलकुल न किया जाये तो इस रोग ग्रस्त बच्चों में से आधे मर जायेंगे।

यह औषधि एक द्रव्य वस्तु है और मांस के भीतर यह एक गोदने वाली सुई (Hypodermic Needle) द्वारा अन्दर भेजी जाती है यह डाक्टर या शिक्षित नर्स द्वारा ही लगाई जा सकती है। कभी कभी डाक्टर की सहायता पाना सम्भव न हो सके इस दशा में माता पिता को बच्चे को मरने देने की अपेक्षा स्वयं उस दवाई को लगा देना चाहिये। गोदने की सुई और 'एन्टी टोक्सीन' उन औषधालयों सें मिल सकती हैं जो दवायें बेचते हैं। इस का टीका इस प्रकार लगाओ। गोदने की सुई को कुछ मिनटों तक उबाल लो, फिर कुछ मिनटों तक एन्टी-टोक्सीन की बोतल को शराब में रख कर उस बोतल का एक सिरा तोड़ डालो और उस सुई में औषधि भर लो। कंधे के कुछ इंच नीचे बांह की बाहर की त्वचा को साबुन और गरम पानी से अच्छी तरह धोलो। फिर उसे सुखा कर

थोड़ी 'टिंक्चर आव् आयोडीन' लगाओ। त्वचा की तह को ऊपर उंगलियों से चुटकियों में पकड़े रहो, फिर टीके की सुई को त्वचा की सतह की सीध पर रक्खो और फिर उसे एक इंच तक इस प्रकार चुभा दो जिससे वह केवल त्वचा और मांस के भीतर ही अन्दर जाये। ३.००० से ५,००० युनिट तक यह दवा उसमें डालो। यदि १२ घंटे तक कोई विशेष लाभ दिखाई न दे तो फिर एक टीका लगवाओ। गहरी बीमारी में तीसरा टीका तक लगाया जा सकता है।

ज्योंही बच्चे को डिप्थीरिया होने का पता चले तभी उसे एक अकेले कमरे में लिटा दो और दूसरे बच्चों को कतई मत आने दो। रोगी की देखभाल करने वाले दो तीन व्यक्तियों के अतिरिक्त और कोई न आये। बच्चे की सेवा सुश्रुषा करने के लिये जो आये उसे अपने कपड़ों के ऊपर ढीला ढाला एक और वस्त्र पहन लेना चाहिये और बाहर जाते समय उस वस्त्र को वह उस कमरे में ही छोड़ जाये। कमरे के बाहर जाने से पूर्व उसे हाथ मुंह अच्छी तरह से धो लेना चाहिये जहां वह दूसरे लोगों से मिलेगा और परिवार के दूसरे सदस्य जिसका उपयोग करते हैं, वह दूसरे उनको छुयेगा। कोई खिलौना या कपड़े दूसरों के उपयोग के लिये बाहर न जाने दो।

रोगी बच्चे के खाये हुए बर्तनों को उसी कमरें में रखना चाहिये और हर बार उनका उपयोग होने के पश्चात् उबलते हुए पानी से उन्हें धोना चाहिये। रोगी को द्रव्य पदार्थ खिलाओ।

बालक को नाक पोंछने या छिनकते समय कागज या पुराने कपड़ों का उपयोग करना चाहिये जिन्हें बाद में जला देना चाहिये।

बच्चे को चुपचाप चारपाई पर लिटाये रखना आवश्यक है। जब तक उसके अच्छे होने का पूर्ण निश्चय न हो जाये तब तक उसे चारपाई से उठ कर खेलने कूदने मत दो। विष के कारण हृदय को हानि पहुंचने से बाहर खेलने कूदने के परिणाम स्वरूप बच्चा मर सकता है।

गले में हर फुरहरी से यह दवा लगाओ (देखो परिशिष्ट उपचार १० या ६) उपचार नं. १० धीरे से रबड़ की पिचकारी द्वारा नाक में डाला जाये। बच्चे का गला या मुंह साफ करते समय नर्स को अपने मुंह और नाक पर स्वच्छ कपड़े का कई तहों का एक ऐसा खोल पहन लेना चाहिये।

गले के सामने और दोनों ओर सेंकने से भी पीड़ा कम होती है। बच्चे को गरम पानी की अनीमा प्रतिदिन देना चाहिये। बच्चा जितना पानी और फलों का रस पी सके वह उसे दो।

जब परिवार में किसी बच्चे को यह रोग लग जाये, तो परिवार के दूसरे सदस्यों को 'एन्टी टोक्सीन' का टीका लगवा लेना आवश्यक है क्योंकि यह पता चला है कि जो दवा डिफ्थीरिया का इलाज करती है वही उसे रोक भी सकती है। ५०० से लेकर १,००० यूनिट का टीका बच्चे को और १,००० से २,००० तक का टीका युवक के लगाना चाहिये। यदि एक महीने पश्चात् यह रोग पड़ोस से गया नहीं तो इन टीकों को फिर दोहराना पड़ेगा।

ज्योंही यह बच्चा रोग से छुटकारा पा लेता है तो उसके कपड़े बिस्तरा और कमरे को औषधि से साफ करना चाहिये जिससे दूसरों को यह बीमारी न लग सके। (देखो विधि अध्याय २० म)।

कभी कभी डिफ्थीरिया की बीमारी फैल जाती है और 'एन्टी टॉक्सीना प्राप्त करना असम्भव हो जाता है तो इस रोग को फैलने से सफलता पूर्वक रोकने के लिये तीन पाव पानी में चार चम्मच नमक के मिला कर उससे कुल्ला किया करो। छोटे बच्चों के लिये रुई को पेन्सिल के कोने पर लपेट कर उसकी फुरहरी नमकीन पानी में डुबा कर बच्चे के गले के भीतर लगाओ।

## खसरा (Measles)

यह बहुत आम छूत का रोग है। प्राय: इस रोग को अधिक महत्व नहीं दिया जाता परन्तु जिस बच्चे को खसरा हो उसका बहुत ध्यान रखना चाहिये जिससे बाद ही रोगी को कोई भीषण रोग न आ घेरे।

खसरा रोग बहुत जल्दी से फैल जाता है। यदि कोई बच्चा खसरे के रोग वाले बालक के कमरे में आये या उसके समीप आ जाये तो दस या बारह दिन में उस बच्चे को भी रोग का शिकार बनना पड़ेगा। इसके पहले लक्षण नाक में सर्दी लगना, नाक का बहना, आंखों का लाल होना और कुछ कुछ बुखार आ जाना हैं। रोग के तीन चार दिन पश्चात् खसरे के दाने निकल आते हैं। पहले पहल पिस्सू के काटने की भांति छोटे छोटे लाल दाने निकल आते हैं, ये दाने फैल जाते हैं और एक या दो दिनों में सारे शरीर में हो जाते हैं। चेहरे के दाने बड़े बड़े हो जाते हैं और कई दाने मिल कर एक बड़ा सा चकता बना देते हैं।

खसरा के बाद जो खतरनाक बीमारियों का डर रहता है वे कानों या फेफड़ों की बीमारी है। अधिक भीषण रूपों में हृदय पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है।

### चिकित्सा

कोई भी औषधि खसरा को ठीक नहीं कर सकती। यदि बच्चे का ध्यान ठीक तरह से रक्खा जाये तो दाने निकलने के पश्चात यह रोग अच्छा हो जाता

है। बच्चे को एक साफ कमरे में साफ सुथरी चारपाई पर लटना चाहिये। उसे गर्म रखना चाहिये, क्योंकि जब बच्चे को खसरा निकलती है तो उसके ठंड खा जाने का खतरा सदैव बना रहता है। यदि उसे सर्दी लग गई तो फेफड़ों की गम्भीर बीमारी उसे आ दबायेगी। दूसरे बच्चों को कमरे के अन्दर नहीं आने देना चाहिये क्योंकि उनको भी यह रोग लग जाने का खतरा है।

जब तक दाने न निकल आये तब तक बहुधा पता नहीं चलता कि उसे कौन सा रोग है। उस दशा में बच्चे को केस्टर आयल के कुछ चम्मच और (१०२ डिगरी) गरम पानी का अनीमा दो। बच्चे का मुंह साफ करने की औषधि से दिन मे कितनी ही बार साफ करो। (परिशिष्ट में उपचार नं० ६ का उपयोग करो)। नमक के पानी (३ पाव पानी में एक चम्मच नमक डाल कर) से नाकके भीतरी भाग को दिन में कई बार फव्वारे की पिचकारी से साफ करना चाहिये। यदि यह फव्वारे की पिचकारी न मिल सके तो साधारण छोटी सी पिचकारी से ही नथुनों में धीरे धीरे नमक का पानी डाल कर उन्हें साफ करना चाहिये। यदि इन उपायों से नाक और मुंह को साफ रक्खा गया तो फेफड़ों का भयानक रोग शीत (फेफड़ों की एक खतरनाक बीमारी) का भय नहीं रहता। बहिरेपन क भय भी नहीं रहता। यदि छाती में किसी प्रकार का दर्द हो या खांसी हो तो दिन में दो बार छाती को सेंको। डाक्टर को बुला लेना चाहिये जिससे वह सल्फा ड्रग्ज (Sulpha Drugs) या पेंसलीन (Penicillin) का इलाज करेगा। इनसे निमोनिये का खतरा नहीं रहेगा। उसे इन दवाइयों की उचित खूराक का पता भी होगा जो बच्चे की उम्र, उसके स्वास्थ्य और उसकी दशा पर निर्भर करेंगी।

खसरा के समय नेत्रों का ध्यान भी रखना चाहिये। नेत्रों की रक्षा के लिये कमरे को अंधेरा रखना चाहिये। बोरिक एसिड सल्यूशन (देखो परिशिष्ट उपचार नं. १) से अपनी आंखें दिन में कई बार धोओ। आंख लाल हो जाने पर और उनके फूल जाने पर उनका पूरा इलाज अध्याय ३३ में दिया गया है।

इस बात का सदा ध्यान रक्खो कि खसरा एक असाध्य रोग है जिससे बहुत से बच्चों को मौत के मुख मे जाना पड़ता है। जब यह रोग पड़ोस मे फैला हुआ हो तो माता पिता को अपने बच्चों को ऐसे स्थानों पर नहीं जाने देना चाहिय जहां इस रोग के लग जाने का खतरा हो। जब परिवार में एक बच्चे को खसरा का रोग हो जाय तो उसे एक अकेले कमरे में रक्खो जिससे परिवार के दूसरे बच्चे भी इस रोग में ग्रस्त न हो जायें।

## छोटी माता (Chicken Pox)

छोटी माता भी छूत की बीमारी है परन्तु यह असाध्य नहीं है। शरीर के धड़, खोपड़ी या कलाई पर पहले कुछ खुजली होकर दाने निकलने लगते हैं। इसके दाने बहुत कुछ बड़ी माता जैसे होते हैं। इसकी चिकित्सा यही है कि बच्चे जितना पानी पी सके उसे उतना पानी पिलाओ और गरम पानी के एनीमे से उसका पेट प्रतिदिन साफ करो। (देखो अध्याय २०)

जब दानों में पानी सा भर आये तो उन पर वैसलीन लगानी चाहिये (देखो परिशिष्ट, उपचार नं. ११)। इन दानों को खुजलाने न दो नहीं तो दाग पड़ जायेंगे। उपचार नं. १ के अनुसार आँखों को दिन में तीन बार धोना चाहिये।

## कर्ण मूल (Mumps)

इस रोग का पहला लक्षण यह है कि कान के नीचे पीड़ा होने लगती है। थोड़ा सा बुखार भी आ जाता है। कोई वस्तु चबाने या निगलने से यह पीड़ा और भी बढ़ जाती है। एक या दोनों के नीचे या सामने थोड़ी सूजन दिखाई देने लगती है। यह सूजन बहुत बढ़ जाती है। कुछ दिनों बाद यह सूजन कम होने लगती है और प्रायः एक सप्ताह में गायब हो जाती है।

इस चिकित्सा में इस बात की सावधानी रखनी चाहिये कि बच्चे को ठंड न लगे और वह सर्दी न खा जाये। उपचार नं १० के अनुसार मुंह को कई बार धोओ। (देखो परिशिष्ट) सूजे ये भाग को सेंकने से दर्द कम होता है। रोगी को दूसरे लोगों से अलग रखना चाहिये।

## शीतला (Small Pox)

शीतला एक अति भयंकर और छूत का रोग है। यह बहुत जल्दी फैलता है। जब यह रोग फैलने लगता है तो बिना टीका लगे हुये प्रत्येक १०० व्यक्तियों में से एक या दो ही इससे बच पाते है, यह बड़े बूढ़े, स्त्री पुरुष किसी को नहीं छोड़ता। पुराने समय में भी शीतला से अधिक किसी दूसरी बीमारी से प्रत्येक देश के लोग नहीं डरते थे क्योंकि यह केवल फैलने वाली बीमारी ही नहीं है बल्कि बिना टीका लगे हुये लोगों पर जब इसका आक्रमण होता है तो लोगों के मरने की संख्या २५ प्रतिशत से ५० प्रतिशत तक पहुंच जाती है। यदि कोई रोगी मरने से बच भी गया तो उसका मुंह शीतला के दानों के चिन्हों से बड़ा भद्दा हो जाता है और वह काना या अंधा भी हो जाता है।

डाक्टर एक मत से कहते है कि शीतला किसी सूक्ष्म अदृश्य रोग कृमि द्वारा होता है, परन्तु उस मुख्य कृमि का अभी तक पता नहीं चल सका है। यह तो सब को मालूम है कि रोगी के नाक और मुख से जो कुछ निकलता है और चंगा होते समय उसकी त्वचा से जो सूखे छिलके आदि निकलते हैं वे शीघ्र ही दूसरों को रोगी बनाने वाले होते हैं। यह स्पष्ट है कि बिना टीका लगे प्रत्येक १०० मनुष्यों में से ९९ अवश्य इसके शिकार बनेंगे, फिर भी जो शराब या तम्बाकू नहीं पीते और जो सदाचारी होते हैं ऐसे लोगों की इस रोग के आक्रमण के पश्चात् चंगे होने की अधिक सम्भावना है उन लोगों की अपेक्षा जो ऐसी बातों में संयमी नहीं होते।

## लक्षण

इस रोग के आक्रमण के पश्चात् १२ दिन तक शीतला का पता नहीं चलता बच्चों को आरम्भ में सर्दी लगने के पश्चात् सिर दर्द शुरू हो जाता है और फिर पीठ एवं दूसरे अंगों में पीड़ा होने लगती है। पहले ही दिन बुखार १०३ डिगरी पहुंच सकता है। रोग प्रारम्भ होने के चौथे दिन दाने निकलने प्रारम्भ होते हैं। और नियमानुसार पहले माथे और कलाइयों के ऊपर की ओर दिखाई देने लगते हैं। दाने पहले लाल मसूर के दानों की भांति दिखाई देते हैं परन्तु एक या दो दिन में फूल जाते हैं और उनके अन्दर श्वेत दूध सा लस भर जाता है और फिर एक या दो दिन में यह लस पीप बन जाता है।

## चिकित्सा।

शीतला की कोई खास चिकित्सा नहीं है। सब से मुख्य बात सावधानी से रोगी की सेवा टहल करना है। रोगी को चुपचाप बिस्तरे पर रहना चाहिये। कमरे को कस कर बन्द न करो वरन् रोगी को अधिक मात्रा में ताजी हवा मिलने दो। खौला हुआ ढेर सा ठंडा पानी उसे पीने को दो। जब ज्वर बहुत तेज हो तो रोगी को ठंडे पानी से स्पंज करो। पेट साफ करने की एक मात्रा जैसे एपसम साल्ट रोज या तीसरे दिन दो।

चेप और दिवली के लिये निम्नलिखित चिकित्सा करो: सोखनेवाले कपड़े को एपसम साल्ट सल्यूशन के ३ पाव पानी में एक औंस नमक मिला कर रोगी के मुंह और हाथों पर निरन्तर रगड़ो। जब दाने सूखने लगें और पपड़ी उतरने लगे तो उन पर बार बार सलफाथाअज़ोल आयन्टमेन्ट (Sulfathiazole

एडवर्ड जेनर अपने पुत्र को टीका लगा रहे हैं।

Ointment) का लेप करो। बच्चे को दानों को खुजलाने या रगड़ने न दो नहीं तो शीतला के गहरे दाग पड़ जायेंगे।

आंखों की देख भाल करना अति आवश्यक है। बोरिक एसिड के सल्यूशन में लिन्ट के एक टुकड़े को भिगो कर थोड़े थोड़े घंटों पश्चात् पलकों को धोओ (देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर ?)। पलकों को धोकर और फिर सुखा कर पलकों के किनारे पर थोड़ी वेसलीन लगा दो। बोरिक एसिड के भीगे हुए सल्यूशन की थोडी बूंदें प्रति दिन घंटे बाद या उससे भी जल्दी जल्दी आंखों के अन्दर डालनी चाहिये। मुंह और गले को कुल्ला और गरारे कर के साफ रखना चाहिये। (देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर ६)।

## शीतला का टीका।

१७९६ ई. से पूर्व शीतला को ठीक करने का कोई इलाज नहीं था और न ही कोई ऐसे रास्ते का पता था जिससे इस रोग की रोक थाम की जा सकती. परन्तु उसवर्ष एक अंग्रेज डाक्टर जैनर ने टीका लगाने की एक ऐसी विधि सोच निकाली जिससे शीतला से अपनी रक्षा की जा सके।

मनुष्य में शीतला का रोग पैदा करने वाले ये अदृश्य रोग कृमि इसी प्रकार की बीमारी गाय में भी उत्पन्न करते हैं जिसे "गाय मसूरिका" कहते हैं। जो बछड़ा इस रोग का शिकार है उसी से लिम्फ या लेप टीका लगाने के लिये लिया जाता है। इस लेप का टीका जब मनुष्य के शरीर में लगाया जाता है तब टीका लगाये स्थान पर टीके का एक दाना निकल आता है, इसके बाद सारे शरीर में थोड़ा ज्वर आ जाता हैं। इसके परिणाम स्वरूप वह व्यक्ति अल्प या दीर्घ काल तक शीतला के रोग से बच जाता है चाहे वह उसी रोगी के साथ एक चारपाई पर क्यों न सो जाये।

जैनर की टीका लगाने की इस खोज के पश्चात् पश्चिमी राष्ट्रों ने इस उपाय का करना आरम्भ किया जिससे पिछले १०० वर्ष में इस रोग से मरने वालों की संख्या बहुत कम हो गई है। उदाहरण के लिये १८७४ में जर्मनी में एक कानून बना जिस के अनुसार सब को टीका लगाना और दुबारा लगाना अनिवार्य था। इस कानून के अनुसार सब बच्चों को १२ महीने का होने से पहले और फिर बारह वर्ष का होकर टीका अवश्य लगाना चाहिये। इस वर्ष के बाद शीतला का रोग जर्मनी में कभी नहीं फैला। जर्मनी में प्रति वर्ष ५ करोड ४० लाख की आबादी में से दस व्यक्तियों (जिसमें बड़े और बच्चे शामिल हैं) से अधिक शीतला से नहीं मरते।

फिलिपाइन के टापुओं में, मनीला राजधानी के अफसरों ने भूतकाल में शीतला को रोकने के लिये इस टीके पर कोई ध्यान नहीं दिया जिससे प्रति वर्ष ६,००० लोग वहां मर जाते थे बाद जब टीका लगाने का नियम चालू किया गया था उस भाग में एक भी मौत शीतला के रोग से न हुई।

१८२५ ई० से पूर्व जापान में शीतला की बीमारी बड़े भयानक रूप में फैली हुई थी उसी वर्ष सरकार ने एक कानून पास किया जिस के अनुसार ३ महिने से छोटे बच्चे को टीका लगाना आवश्यक था और फिर अगले वर्ष और दस वर्ष की आयु का होने पर उन्हें टीके लगवाने थे। उस वर्ष से लेकर

आजतक शीतला रोग से मरने वालों की संख्या प्रतिवर्ष कम होती जा रही है और वर्तमान समय में जापान में इस रोग के मरने वाले बहुत कम रह गये हैं।

अब यह पता लग गया है कि गाय मसुरिका से लिया हुआ लेप शीतला से रक्षा करता है। प्रत्येक माता पिता का कर्तव्य है कि एक वर्ष का होने से पूर्व से अपने बच्चे लड़का हो या लड़की को टीका लगायें और दस वर्ष का होने से पूर्व एक बार फिर टीका लगाया जाये।

## कुक्कर खांसी (Whooping Cough)

कुक्कर या काली खांसी के बीमारों को द्रव्य या उसी जैसा भोजन खाना चाहिये (देखो अध्याय २१) इसका कोई विशेष इलाज नहीं है और माता पिता को अधिक दवायें देने के विषय में सावधान रहना चाहिये। नारकोटिक दवायें देने से ऊंघाई और बेहोशी तक आ सकती है। वेलाडोना से बदहवासी हो जाती है। इससे आंखों की पुतली फैल जाती है और यकायक रोशनी के पास आंखें खोल देने से आंखों को स्थायी रूप से हानि पहुंच सकती है। पेट बिगड़ जाता है और कुनीन खाने से दूसरे नुकसान भी हो सकते हैं। इश्तिहारी औषधियों का कभी उपयोग नहीं करना चाहिये और डाक्टर की बताई हुई दवा को नियमित रूप से पहले नहीं देना चाहिये, न ही उसे दूसरे बच्चों को देनी चाहिये जब तक डाक्टर स्पष्ट रूप से न कह दे।

रोग को कम करने के लिए बहुत कुछ किया जा सकता है। हाइजीन के उपाय सब से अधिक महत्व के हैं। यदि मौसम ठीक हो तो उसे बाहर चुपचाप रहने देना चाहिये। सूर्य की रोशनी और ताजी हवा बहुत लाभप्रद हैं। बहुत अधिक सील, धूल और तेज हवा में रोगी को नहीं रखना चाहिये। बिस्तरे को हवा लगने देनी चाहिये और धूप में डाल कर बच्चे को उसका उपयोग करने से पूर्व उसे गरम कर लेना चाहिये। उसे किसी बात से चौंकाना नहीं चाहिये। भोजन हलका पर पौष्टिक होना चाहिये। केवल दूध ही सब से अच्छा आहार है, विशेष कर जब छोटे बच्चे कै करते हों।

औषधि के रूप में भपारा लेना लाभप्रद है। भपारे के लिये क्रिजोट (Creosote) यूकेलिप्टस का तेल और बेनजोइन (Benzoin) का उपयोग किया जाता है। इनमें से किसी भी दवा का एक चम्मच तीन पाव उबलते हुए पानी में डाल कर उसकी भाप को अन्दर ले जाना ठीक है। इस पुस्तक के लेखक ने पता लगाया है कि एक चम्मच यूकेलिप्टस के तेल का एक औंस बेन्जोइन

(Benzoin) के टिक्चर में मिला कर इसके मिक्सचर का एक चम्मच ऊपर बताई हुई विधिके अनुसार काम में लावे। जब खांसी तेज हो तो दिन में कई बार या रात को भी यह भाप दी जाये। (देखो परिशिष्ट, उपचार नं० ३१)।

छाती और गले पर यदि सावधानी से एक गरम कमरे में सेंक दिया जाये तो उससे भी रोगी को लाभ होगा। सेंकने के बाद सोते समय यदि छाती पर कपूर मिले हुए तेल की मालिश की जाय तो कोई हर्ज नहीं है।

जो कृमि इस रोग को फैलाता है उसका एक टीका तैयार किया हुआ है। नियमित समय पर इस टीके का बार बार उपयोग करने से रोग की पीड़ा कम हो जायगी और उसका समय भी घट जायेगा। यह तीन महिने तक के बच्चों के काम आ सकता है। यदि पहले से ही इसका इलाज करना शुरु किया जाये तो परिणाम अच्छा निकलेगा। जिस परिवार में बहुत से बच्चे होते हैं तो इस का पता एक सप्ताह पहले ही लग जाता है और फिर डाक्टर को काफी समय मिल जाता है।

## कोढ़।

कोढ़ भी क्षय रोग की भांति एक रोग कृमि बीमारी है। इस रोग के कोढ़ रोगी के शरीर के घावों और नाक के स्राव में मिलते है।

इस बात का निश्चयपूर्वक पता चल गया है कि कोढ़ किसी खास भोजन को जैसे मच्छली खाने से नहीं होता. न ही यह रोग पशुओ द्वारा लगता है परन्तु यह उस व्यक्ति से लगता है जो पहले से ही इसका शिकार है।

यह भी सम्भव है कि कोढ़ किसी प्रकार के कीड़ों द्वारा जैसे जुएं, खटमल और पिस्सू से लगता हैं। जब घर में किसी एक को कोढ़ होता है तो परिवार के दूसरे सदस्यों को भी लग जाता है। अतः यह पता चल गया कि निकट के सम्बन्ध से यह रोग फैलता है। यह रोग प्रायः उन लोगों को होता हैं जो गन्दे, भीड़ वाले स्थानो में रहते हैं और जो अपने शरीर या कपड़ों को बार बार साफ नहीं करते।

## लक्षण।

कोढ़ दो प्रकार का होता है परन्तु एक ही कीड़ा दोनों का कारण है। कोढ़ का प्रथम चिन्ह ज्वर का आना सिर दर्द, शरीर के विभिन्न भागों में दर्द या सर्दी लगना और शरीर के अवयवों का सुन्न हो जाना। दूसरा चिन्ह पसीना

आता है। पसीना सारे शरीर में भी निकल सकता है और शरीर के केवल एक भाग- हाथ, पैर या सिर में भी निकल सकता है। फिर चेहरे और दूसरे अंगों में दाने निकलने लगते हैं और त्वचा विशेषकर माथे, गालों, नाक कानों और होठों की त्वचा पर गांठें भी निकलने लगती है। दाढ़ी, मूछों और भौहों के बाल झड़ने लगते हैं। बाद में पलकें, नाक, उंगलियों, पंजे और शरीर के दूसरे भाग कोढ़ के कारण सड़ कर गिरने लगते हैं।

दूसरी तरह के कोढ़ में केवल चेतना तंतुओं पर ही प्रभाव पड़ता है और सम्पूर्ण स्पर्शेन्द्रिय ज्ञान मर जाता है। परन्तु इस ज्ञान के समाप्त होने के पूर्व तीक्षण पीड़ायें विशेषकर हाथों और टांगों के सामने वाले भाग में होने लगती है। बाद में त्वचा पर धब्बे से दिखाई देने लगते है। यह दाग पहले लाल हो और थोड़ी देर में इन दागों का केंद्र सफ़ेद हो जाता है और इसमें कुछ भी स्पर्श ज्ञान नहीं रहता, बाल झड़ने लगते है और कुरियां पंजे और शरीर के दूसरे भाग सड़ कर गिर सकते हैं।

## चिकित्सा।

प्रत्येक कोढ़ के रोगी का समाचार स्वास्थ्य अध्यक्षों को देना चाहिये। बहुत सी सरकारें कोढ़ियों के लिये अस्पताल खोलती हैं। इन अस्पतालों में बहुत अच्छी चिकित्सा की जाती है और रोगियों से कोई फीस भी नहीं ली जाती। यदि रोगी हस्पताल चला आये तो उसके अच्छे होने की आशा बनी रहती है। जब रोगी पर इसका आक्रमण हो तो उसकी जांच तत्क्षण करा लेना आवश्यक है क्योंकि जितनी जल्दी चिकित्सा होगी उतनी ही अधिक आशा रोगी के अच्छा होने की होगी। अतः ज्योंही रोगी कोढ़ के किसी लक्षण को अपने शरीर में देखे तभी उसे किसी अच्छे हस्पताल में जाना चाहिये।

## मोतीझिरा या दाने का ज्वर।

मोतीझिरा (Typhoid Fever) ऐसा ज्वर है जो मोतीझिरा के कीड़े द्वारा होता है। यह ज्वर प्रायः तीन सप्ताह या उससे अधिक देर तक रहता है परन्तु कभी कभी केवल सात से दस दिन तक रहता है। इसके आरम्भ के लक्षण अशांत रहना, सिर में दर्द होना और आलस्य आ जाना हैं। सारे शरीर में दर्द या केवल आमाशय में ही पीड़ा होने लगती है। बहुधा आरम्भ में जाड़ा भी लगता है।

इसके बाद प्रातः काल ज्वर १०१ डिगरी और शाम को १०३ या १०४ डिगरी पहुंच जाता है। नाड़ी एक मिनट में ८० या ६० की चाल से चलती है। बहुत बार यह ज्वर एक या दो दिन के बाद समाप्त हो जाता है और रोगी ८, १० दिन तक थोड़ा ज्वर अनुभव करके भी चारपाई की शरण नहीं लेता।

रोग के प्रथम कुछ दिनों के पश्चात् ज्वर नियमानुसार १०३ डिगरी रहता है। रोगी को सिर दर्द की शिकायत रहती है, जुबान पर सफ़ेद तह सी जम जाती है। खाना खाने की इच्छा बहुत कम या बिल्कुल नहीं होती, यदि खाना खा लिया तो कै हो जाती है। पेट तन जाता है और दुखता रहता है। या तो कब्ज हो जाता है, नहीं फिर दस्त आने लगते हैं। रोगी अधिक समय तक ऊंघता रहता है।

रोगी के दूसरे सप्ताह में ज्वर असाधारण रूप से बढ़ जाता है। पिस्सू के काटे के समान लाल दाग पेट या छाती में निकलने लगते हैं। नियमानुसार होंठ और जुबान पर गहरे भूरे रंग की पपड़ी जम जाती है। प्रत्येक आठ या दस ऐसे रोगियों में से एक की आंतों में से खून निकलने लगता है, कभी कभी तो इतना निकलता है कि आंतों के मल को हल्का लाल रंग का कर देता है। परन्तु कभी कभी इतना रक्त निकलता है कि रोगी की मृत्यु भी हो जाती है। बहुधा इन रोगियों को कब्ज रहता है।

तीसरे सप्ताह में ज्वर धीरे धीरे उतरने लगता है और बीमारी के २१ दिनों बाद वह पहले की भांति हो जाता है। आंतों में से रक्त बहने और उनमें छेद हो जाने का खतरा रोग के तीसरे सप्ताह में अधिक होता है।

निरन्तर ज्वर बने रहने से किसी योग्य डाक्टर को बुलाना चाहिये क्योंकि रोगी के खून की परीक्षा करके डाक्टर बतला सकेगा कि उसे मोतीझिरा है या नहीं? मोतीझिरा के ज्वर में रोगी की देख भाल बहुत सतर्कता से करनी चाहिये और उसका मल मूत्र औषधि में डालकर शुद्ध कर देना आवश्यक है इस कारण से रोग का जल्दी ही पता लगा लेना अति आवश्यक है।

## चिकित्सा।

मोतीझिरा की चिकित्सा के लिये दवाओं का अधिक महत्व नहीं है। उसकी अच्छी तरह देखभाल करना और उसे उचित भोजन देना दवाओं से कहीं अधिक बढ़ कर है। रोगी को रोशनी और हवादार कमरे में रखना चाहिये आरम्भ से ही उसे चारपाई पर लिटा देना चाहिये।

भोजन का अधिकांश भाग तरल पदार्थ में ही होना चाहिये। यदि अच्छा ताजा दूध मिल सके तो वह भी भोजन का एक भाग होना चाहिये। रोगी को देने से पूर्व उसे उबाल लेना चाहिये ठोस पदार्थों से छना हुआ शोरबा. जैली के अंडे या अधकच्चे उबले हुए, चावल का मांड, भूने हुए अंडे का शोरबा, कस्टर्ड (पकाये हुए दूध, अंडे और खांड की खीर) दूध और टोस्ट को खूब चबा लेना चाहिये) भूने हुए आलू, उबाले या भूने हुए चावल ये सब रोगी को दिये जा सकते हैं। (इन भोजनों को पकाने की विधि देखो अध्याय २० में) रोगी को एक समय में बहुत सा भोजन न खाने दो। यदि रोगी की निरन्तर देखभाल करने के लिये कोई नर्स नहीं हो तो रोगी की चारपाई के पास सुराही या दूसरे बर्तन में साफ उबला हुआ पानी रख दो जिससे वह बार बार आसानी से तीन चार सेर पानी प्रतिदिन पी सके।

मुंह को बार बार साफ करना चाहिये और दांतों और जुबान को ब्रश से बार बार साफ करो। उपचार नं० ६ का उपयोग करो (देखो परिशिष्ट)

यदि पेट में दर्द हो तो एक बार में १५ या २० मिनट तक दर्द दूर करने के लिये उसका पेट सेंको।

यदि रोगी को दस्त आयें तो गरम श्वेताहार (Starch) का अनीमा दो। (देखो अध्याय २७) यदि कब्ज़ हो तो प्रति दिन गरम पानी का अनीमा देना चाहिये (देखो अध्याय २०)।

बुखार कम करने के लिये रोगी को ठंडे पानी से स्पंज करो। मांस पर १५ या २० या मिनट तक या इससे भी ज्यादा देर तक स्पंज करो। मांस को हवा करके सुखाओ, तौलिये का उपयोग मत करो। यह बहुत कीमती चिकित्सा है क्योंकि इससे ज्वर कम होता है और इससे उसका चित्त प्रसन्न होता है जिससे वह सब प्रकार से ठीक अनुभव करता है। स्पंज करने में उसे ठंड लग जाने का कोई खतरा नहीं है। यदि ज्वर तेज है तो ठंडे पानी से दिन में कितनी ही बार स्पंज किया जा सकता है। (देखो स्पंज करना पृष्ठ १८८ अध्याय २०)

रोगी का सिर दर्द दूर करने के लिये एक कपड़ा बहुत ठंडे पानी में भिगो कर रोगी के सिर पर रखना चाहिये। कुछ कुछ मिनटों पश्चात् हमें कपड़े को फिर ठंडे पानी में भिगो लेना चाहिये।

यदि रोगी की टट्टी में खून दिखाई दे तो १० या १२ घंटे तक उसे कुछ भी खाने को नहीं देना चाहिये। यदि थोड़ा बर्फ मिल सके तो उसके कुछ टुकड़े

एक कपड़े में लपेट कर उसके पेट पर रखो। इस ठंड से टट्टी में खून निकलना बन्द हो जायेगा।

जब ज्वर कम हो जाये और रोगी को भूख लगने लगे तो उसे सख्त मांस और सब्जी खाने को मत दो।

मोतीभिरा के रोगी की देखभाल करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि यह रोग फैले नहीं। मल मूत्र और थूक में इस रोग के रोग कृमि होते हैं अतः इन तीनों को औषधि डाल शुद्ध कर लेना अवश्य है। यदि 'बाइक्लो राइड आव मरकरी' (Bichloride of Mercury) मिल सके तो उसको १५ ग्रेन एक सेर मल मूत्र में डाल कर कहीं फेंकने से पूर्व एक घंटा तक रहने दो (मल मूत्र को औषधि डाल कर शुद्ध करने का तरीका अध्याय २० में देखो।) थूक को कागज के टुकड़ों में लपेट कर जला डालना चाहिये।

रोगी की अपनी रकाबियां, चम्मच आदि अलग होने चाहिये और ये बर्तन परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा उपयोग किये जाने वाले बर्तनों से नहीं मिलने चाहिये। उन्हें रोगी के कमरे में ही रखना चाहिये। रोगी के बच्चे हुए भोजन को अन्य किसी व्यक्ति को नहीं खाना चाहिये। रोगी की टहल करने वाले व्यक्तियों को रसोई के पास नहीं खड़े होना चाहिये जहां दूसरों का भोजन तैयार किया जा रहा हो।

रोगी द्वारा उपयोग किये तौलिये और रूमाल उबाल लेने चाहियें। नर्स को अपनी रक्षा भी करते रहना चाहिये। एक सेर जल में १५ ग्रेन "बाइक्लोराइड आव मरकरी" डाल कर उसका सल्यूशन बना कर उस कमरे में रख लेना चाहिये और प्रत्येक बार रोगी को साफ कर या उसे खाना खिला कर नर्स को इस सल्यू-शन से अपने हाथ धोने चाहिये।

रोगी के ठीक हो जाने पर चारपाई पर बिछी हुई चटाई को जला देना चाहिये और उसके पहनने के कपड़ो और चारपाई के बिछौनों को अच्छी तरह उबाल लेना चाहिये। कमरे पर अच्छी तरह से सफेदी करानी चाहिये। प्रत्येक एक सेर पानी में १५ ग्रेन 'बाइक्लोराइड आव मरकरी' डाल कर ऐसा "सल्य-शन" बना कर फर्श को अच्छी तरह साफ करना चाहिये। कमरे की सफाई आदि के विषय में (देखो अध्याय २०)।

रोग के समय और उसके बाद कुछ हफ्तों तक 'यूरोट्रोपिन' के दस ग्रेन मूत्र के रोग कृमि को नाश करने के हेतु प्रति दिन देने चाहिये।

## मोतीझिरा की रोक थाम

मोतीझिरा एक ऐसी बीमारी है जिसको मुंह में जाने वाली प्रत्येक वस्तु के विषय में साधारण रहने पर रोका जा सकता है। कृमि केवल मुंह द्वारा ही शरीर के अन्दर प्रवेश करते हैं और प्राय : पानी और भोजन में होते हैं । प्राय: मल ऐसे स्थानों में फेंक दिया जाता है । इस कारण से पीने या मुंह धोने के लिये या बिना पका हुआ पदार्थ खाने के लिये सदैव उबले पानी का उपयोग करना चाहिये। मोतीझिरा ज्वर बहुधा दूध से भी लगता है अत: पीने से पूर्व दूध को उबाल लेना अति आवश्यक है । यह ज्वर ग्राइस्टर मछली की एक जाति, छिलके वाली मछली या झींगों एक प्रकार की मछली खाने से भी लग जाता है ये पदार्थ मनुष्य के खाने के योग्य नहीं हैं, परन्तु यदि उन्हें खाया जाये तो पहले अच्छी तरह उबाल लेना चाहिये ।

जिस भूमि में सब्जी उगती है, वहां कभी कभी मनुष्य के मल का खाद डाला जाता है अत: उन्हें खाने से पूर्व पका लेना चाहिये । फलों के तोड़ने वालों के हाथ गन्दे होते हैं और उन्हें पेड़ों से तोड कर बहुत गन्दे स्थानों में रक्खा जाता है । इस कारण से फलों को पहले उबलते पानी से साफ करके छील कर खाना चाहिये ।

मक्खियां मोतीझिरा फ़ैलाती हैं । इसे फैलाने में वे इतना महत्व पूर्ण भाग लेती हैं कि साधारण मक्खी को 'मोतीझिरा की मक्खी' कहा जाता है। दरवाजों और खिड़कियों पर जाली लगा कर मक्खियों को रसोई के बाहर ही रखना चाहिये । पके हुए भोजन को ऐसे बर्तन में रक्खो जहां मक्खियां न पहुंच सकें। जब भोजन मेज़ पर खाने के लिये रक्खा जाये तो उसके ऊपर एक जाली सी बिछा दो जिससे मक्यिां दूर ही रह सकें।

रोगी द्वारा उपयोग किये हुए किसी बर्तन, प्याला, चमच, तौलिया या रूमाल को बिना कुछ मिनटों तक उबाले किसी दूसरे व्यक्ति को उसका उपयोग नहीं करना चाहिये । मोतीझिरा के रोगी वाले कमरे के अन्दर रक्खा भोजन कभी नहीं खाना चाहिये । मोतीफिरा, दस्त, अर्शरोग और हैजे के कृमि तालाबों में होते हैं । किसी को भी तालाब में नहीं स्नान करना चाहिये जिससे कुछ पानी उसके अन्दर चला जाये और इस प्रकार वह किसी गम्भीर रोग का शिकार बन जाये ।

हाल ही में मोतीझिरा ज्वर को रोकने का एक नया उपाय निकाला है। यह बहुत कुछ उसी प्रकार का है जैसा बड़ी माता को रोकने के लिये टीका लगाने

का होता है। मोतीभिरा ज्वर का टीका हाईपोडर्मिक (Hypodermic) पिचकारी से शरीर में लगाया जाता है जिससे इस टीके को लगाने वाला व्यक्ति दो तीन साल तक सुरक्षित रहता है। यह तरीका उन लोगों को अवश्य अपनाना चाहिये जो ऐसे स्थानों में रहते हैं जहां मोतीभिरे का रोग फैला हुआ हो और जो लोग अधिक यात्रा करने कारण अपने भोजन और पानी पीने के विषय में अधिक ध्यान नहीं रख सकते।

मोतीभिरा हैजा आदि का कारण

मोतीभिरा को रोकने का एक और तरीका यह है कि ज्वर के विरुद्ध शरीर प्राकृतिक रूप से संघर्ष करे। शराब, तम्बाकू, पान, सुपारी या अफ़ीम शरीर को निर्बल बनाती हैं और मोतीभिरे के कीड़ों को शरीर में घुसनेका आसानी से रास्ता मिल जाता है। यदि किसी को अपचन या दस्त हो तो उसका महास्रोत ऐसी दशा में है कि उसे मोतीभिरा उस व्यक्ति की अपेक्षा शीघ्र ही लग सकता है जिसका महास्रोत अच्छी दशा में है।

## मोतीभिरा, पेचिश, और हजा से मुक्ति—मुह द्वारा दवा लेने से

मोतीभिरा, दस्त रोग और हैजा के विरुद्ध दवा—हाल ही में टीका लगाने की विधि के बदले मुंह से दवा खाने में डाक्टरों को सफलता मिली है। टीका लगाने से जो बुरा प्रभाव मनुष्य पर पड़ता है वह मुंह द्वारा उस दवा को खाने में नहीं होता।

प्रोफेसर बेसरेडका और पैरिस के पैस्टयूर इन्स्टीट्यूट के दूसरे प्रमुख कार्य-कर्ताओं ने बहुत लम्बे अनुसन्धानों के पश्चात् वे ऐसी गोलियां बनाने में सफल हुए हैं जो मोतीझिरा, अर्शरोग और हुजे से बचाने के लिये पर्याप्त होती हैं। उन्होंने यह प्रदर्शन करके स्पष्ट कर दिया कि जिस रूप में यह दवा शरीर के अन्दर पहुंचे, वह शरीर के उस भाग को सुरक्षित कर देती है जहां विष फैल हुआ है मोतीझिरे के ज्वर में आंतों की दीवार ही इन रोग कृमि का केन्द्र होता है। टीके की दवा (Vaccine) मुंह द्वारा सीधी उस केन्द्र पर पहुंच जाती है। और ४८ घंटे के भीतर रोगी की रक्षा करने लगती हैं। बहुत भीड़ वाले मुहल्लों में रहने वाले लोगों की बहुत जल्दी, बिना किसी कष्ट के इस तरह रक्षा हो जाती है।

इस प्रकार मुंह से दवा खाने से रोगी ६ महीने से लेकर साल भर तक बिल्कुल सुरक्षित रहता है। टीका लगाते समय जिस प्रकार पहले रोगी की डाक्टरी परीक्षा की आवश्यकता होती है वैसी मुंह से खाते समय नहीं होती। (Cardiac, hipatic, Syphilitic या Siropilous subjects), गर्भवती स्त्रियां दूध पिलाने वाली माताएं गोलियों के बुरे प्रभाव का अनुभव किये बिना इन्हें खा सकती हैं।

लीग आव नेशन्स, एच. एम. वार आफिस लन्दन, फ्रैंच आर्मी ऐंड नेवी, अमेरीकन रेड क्रास, भारत की सरकार, भारत पाकिस्तान, बर्मा लंका के विभिन्न प्रान्तों की सरकारें दूसरे देशों के स्वास्थ्य विभाग इसी तरीके को अपना रहे हैं। पेरिस के ला बायोथेरापी ने पैस्टयूर इन्स्टीट्यूट के अनुसन्धानों में और भी उन्नति करके संसारको 'बिली वेक्सीन' (Bili Vaccine) के नाम से गोलियां भेजनी आरम्भ की हैं।

## हैजा।

पृथ्वी के प्रत्येक कोने में हैजा फैला है और इस रोग से ग्रस्त होने वाले प्रत्येक दस व्यक्तियों में से पांच मृत्यु का ग्रास बन जाते हैं। यह बीमारी एशिया के सब बड़े बड़े शहरों में फैलती है। सबको जानना चाहिये कि यह किस प्रकार फैलती है जिससे लोग उसे अपने से दूर रख सकें। इस का रोगी सदा मर नहीं ता—इस कारण से लाभकारी चिकित्सा भी प्रत्येकको जाननी चाहिये।

इस रोग का कारण हैजा कृमि है। यह कीड़े भोजन या पानी के साथ मुंह में से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं या उंगली या कोई और वस्तु मुंह में डालने से शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। शरीर में घुसने के एक दो दिन पश्चात्

वे रोग फैलाने लगते हैं जिसका पता बाहर से ५ दिन में लगता है। यदि खाने में या पानी में हैजे के कीड़े हों तो उनका सेवन करने के कुछ ही घंटों पश्चात् रोग लग जाता है।

लक्षण।

हैजे के एक उदाहरण को लेकर उसके लक्षण निम्नलिखित होते हैं: हैजे के कीड़ों से भरा हुआ भोजन या पानी पीकर १२ या १८ घंटे में पेट में पीड़ा होने लगेगी। थोड़ी ही देर में दस्त आने शुरू हो जायेंगे और भीषण रूप धारण कर लेंगे जब तक कि आंतों से ये दस्त चावलों के श्वेत पानी की भांति निरन्तर नहीं निकलते रहेंगे। कुछ दशाओं में यह रोग सर्दी लगने, प्यास लगने, जबान पर पपड़ी जम जाने, पेट में धीमा धीमा दर्द होने और दिन में तीन चार बार पानी जैसी टट्टी आने से आरम्भ होती है। रोगी बहुत कमजोरी अनुभव करता है। उससे अगले दिन दस्त और भी तेजी से आने लगते हैं। टट्टी सफ़ेद चावल के पानी की भांति पतली होती है। वे बड़े वेग से आते हैं। कै भी होने लगती है। कै में निकलने वाली पदार्थ पहले तो उस भोजन जैसा ही होता है जो उसने खाया था परन्तु बाद में वह दस्त जैसा ही होने लगता है। प्यास बड़ी तेज लगती है और टांगों, बांहों, पीठ और शरीर के दूसरे अवयवों में सख्त दर्द होने लगता है।

ज्योंही बीमारी की तीक्ष्णता बढ़ती जाती है त्योंही रोगी की दशा बाहर से चिन्ताजनक बनती जाती है। आंखें भीतर की ओर धंस जाती हैं और उसके चारों ओर काले गड्ढे पड़ जाते हैं, नाक सुरसुरी और नुकीली दिखाई देने लगती है, गाल पिचक आते हैं, होंठ नीले पड़ जाते हैं, शरीर ठंडा और पसीने से चिपकने सा लगता है, हाथों और उंगलियों की त्वचा एक धोबी की सी त्वचा दिखाई देने लगती है जो सारा दिन साबुन और गरम पानी में हाथ डाले काम करता रहा हो, स्वर धीमा पड़ जाता है सांस ठंडी हो जाती है, मूत्र की मात्रा बहुत कम हो जाती है।

हैजा सदा ऊपर लिखी परिस्थितियों में ही नहीं आता। कभी कभी रोगी को साधारण दस्तों का रोग लग जाता है जो बाद में हैजे में बदल जाता है।

हैजे की बहुत सी दशाओं में रोगी पलंग पर लेटा नहीं रहता। उसे दस्त आते हैं, वह बहुत कमजोर हो जाता है और बहुत कम मूत्र आता है। हैजे के ये लक्षण बीमारी को अधिक दूर तक फैलाती है क्योंकि रोगी चल फिर सकता दूसरे लोगों के साथ मिल जुल सकता है।

हैजे की महामारी में, इस रोग का आक्रमण इतना प्रबल हो सकता है कि उसकी टांगो और बांहों में इतनी जोर की मरोड़न होने लगती हैं कि वह बिना दस्त किये कुछ ही घंटों में मर जाता है।

जब रोग के भयंकर लक्षण मिट चुके हों तो भी यदि वह गुर्दों में से मूत्र बाहर न निकाल सके तो रोगी के मरने का डर बना रहता है।

## रोग की परीक्षा।

हैजे की महामारी के समय दस्तों का आरम्भ होना हैजे की निशानी है और उसकी चिकित्सा भी उसी प्रकार से होनी चाहिये। चावल के पानी की भांति पतले दस्त आना, अशक्त हो जाना, त्वचा की लसलसी और उसका ठंडा पड़ जाना, उसके नखाशिख का बिगड जाना, पैरो की उंगलियों और पंजों का सिकुड जाना कम, कम मूत्र आना ये सब हैजे के मुख्य लक्षण है।

## बच्चों में हैजा।

बच्चों को जब हैजा होता है तो उसकी देखभाल नहीं की जाती क्योंकि उसके चिन्ह एक बड़े मनुष्य के हैजे के चिन्हों से नहीं मिलते जुलते। बहुत बार हैजे के रोगी बच्चों के चिन्ह दस्तों और पेचिश की तरह के होते हैं देखो अध्याय २२। हैजे के रोगी बहुत से बच्चों को थोड़े थोड़े दस्त आने लगते हैं और हाथ पैरों में ऐंठन होने लगती है। जब किसी मुहल्ले में हैजा फैला हुआ होता ह, यदि कोई बच्चा बीमार पड़ जाये, उसे दस्त आने लगें, पेट में मरोड़े होने लगे, हाथ पांव में ऐंठन हो तो उसका इलाज उसी प्रकार करना चाहिये जिस प्रकार हैजे के रोगी का किया जाता है।

## चिकित्सा।

जितनी जल्दी हो सके, चिकित्सा उतनी ही जल्दी आरम्भ हो जाना चाहिये। रोग की परीक्षा करने के पश्चात् ही सब से पास के स्वास्थ्याध्यक्ष को सूचना दे दी जाये और सम्भव हो सके तो रोगी को चिकित्सा के लिये किसी योग्य डाक्टर की देखभाल की जाये।

रोगी को जैसे ही मरोड़े और दस्त आने लगें, तभी उसे पलंग पर लिटा देना चाहिये। उसके पास ही एक 'बेड पैन' बिस्तरे पर टट्टी करने का बर्तन और पेशाब का बर्तन रख दो जिससे रोगी को पलंग से बाहर न जाना पड़े। खौला हुआ ठंडा पानी उसे अधिक मात्रा में पीने को दो जिसमें नीबू या कागजी नीबू का अर्क मिला सकते हो। चावल के पानी और अंडे की सफेदी के पानी के

अतिरिक्त रोगी को और कोई भोजन मत दो ( देखो अध्याय २० ) यदि कैंथान लगे तो खाना मत दो, केवल पानी जितना रोगी मांगे उतना दो । पेट पर सेंक करने से भी रोगी को बीमारी कम होती है ( देखो अध्याय २० ) ।

हाल ही में हैजे की चिकित्सा का एक अधिक प्रभावशाली उपाय खोज निकाला गया है, इसके अनुसार नमक के सल्यूशन का टीका नसों में लगाया जाता है । डेढ़ पाव उबाले हुए साफ पानी में १२० ग्रेन स्वच्छ नमक मिला कर इसे उबाल कर साफ कर लिया जाता है, फिर इसे ठंडा करके पैर की नस में इसका टीका लगा दिया जाता है या बहुत से टीके लगाने की आवश्यकता पड़ेगी । यह चिकित्सा एक डाक्टर या योग्य नर्स ही कर सकेंगे ।

यदि डाक्टर या योग्य नर्स न मिल सके तो नीचे लिखी हुई चिकित्सा करो : रोगी को गरम रक्खो । उसके शरीर के पास ही गरम पानी की बोतलें कपड़ों में लपेट कर रखनी आवश्यक हैं । प्रत्यक तीन घंटे के बाद १०५ डिगरी का डेढ़ सेर गरम पानी का अनीमा दो । उस पानी में आठ चम्मच चाय मिला दो । दिन में तीन बार १०५ डिगरी उष्णता का टेनिक एसिड (Tannic Acid) का अनीमा दो । यह डेढ़ पाव पानी मे ७५ ग्रेन "टेनिक एसिड" मिला कर तैयार किया जाता है । यह दस्तों को रोकने में सहायता देता है ।

हाल ही में एक जो नया इलाज निकला है और जो बहुत प्रचलित और गुणकारी है उसके अनुसार नमकीन अनीमे के साथ पोटेशीयम परमेंगनेट (Potassium Permanganate) दिया जाता है ।

रोगी को पानी के बदले पोटेसियम परमेंगनेट का "सल्यूशन" पिलाओ जो डेढ़ पाव पानी में ३ ग्रेन पोटेसियम परमेंगनेट मिला कर तैयार किया जाता है । एक बार में इस सल्यूशन की दो या तीन औंस मात्रा पीना चाहिये । इसके अतिरिक्त प्रत्येक आध घंटे बाद दो ग्रेन पोटेसियम परमेंगनेट की गोली भी देना चाहिये ज्योंही रोगी के दस्तों में लाभ हो तो उसे थोड़ा थोड़ा चावल की मांड देना शुरू करना चाहिये ।

यद्यपि लक्षण अच्छे हो जायें और रोगी तनिक स्वस्थ अनुभव करने लगे फिर भी नमकीन अनीमा देते रहना चाहिये । (दस्त बन्द होने के पश्चात् टेनिक एसिड का अनीमा बन्द कर देना चाहिये ) । रोगी को पानी की अधिक मात्रा पीने पर मजबूर करो जिसमें नीबू का अर्क मिला हुआ हो ।

जब तक रोगी को मूत्र न आने लगे तब तक उसे खतरे से बाहर नहीं समझना चाहिये। इस कारण से नमकीन अनीमा जारी रक्खो जब तक गुर्दे मूत्र निकलनेका काम ठीक तरह से न कर सकें। पीठ के निचले भाग में सेंकन और मालिश जारी रक्खो।

कभी दस्त पेचिश की इश्तिहारी औषधियों का उपयोग न करो। शराब या कोई दूसरी नशे की वस्तु का उपयोग भी मत करो।

**हैजे में रोगी की टहल करने वाली नर्स के लिये शिक्षाएं।**

हैजे के रोग में सब से पहला काम यह है कि रोगी को किसी अलग अस्प-ताल में ले जायें। यदि ऐसा अस्पताल न हो तो रोगी को एक ऐसे कमरे में ले जाना चाहिये जिसमें केवल एक चारपाई, एक मेज और एक कुर्सी हो। खिड़कियों को खुला रखना चाहिये और यदि सम्भव हो सके तो दरवाजे और खिड़कियों पर चिकें लगा दो जिससे मक्खियां अन्दर न प्रवेश कर सकें।

यदि हैजे के रोगी के पाखाने को औषधि द्वारा शुद्ध न कर लिया जाय तो यह रोगी सारे गांव और शहर में हैजा फैला देंगे। उसके पाखाने को एक टीन में डालो और फिर १ से १,००० "बाईक्लोराइड आव् मरकरी सल्यूशन" जो डेढ़ पाव पानी में साढ़े सात ग्रेन "बाईक्लोराइड आव् मरकरी" मिला कर तैयार किया जाता है। समान मात्रा में उसके पाखाने में मिलाओ। यह मिला कर उसे फेंकने से एक घंटे तक उसे वहीं पड़े रहने दो। इस पाखाने को कभी तालाब या नदी या कुंए के सामने मत फेंको।

यदि "बाईक्लोराइड आव् मरकरी" न प्राप्त हो सके तो कुएं या तालाब से कम से कम १०० फीट के अन्दर पर एक गड्ढा खोद कर इस मल को फेंक देना चाहिये और उस पर चूना या राख डाल देना चाहिये। यह उपाय केवल उस मौसम में ही अपनाया जा सकता है जब पानी नहीं बरसता। बरसात की मौसम में यदि शुद्ध करने वाली औषधि न प्राप्त हो सके तो मल को एक टीन म डाल कर उसे फेंकने से पूर्व पहले उबाल लेना चाहिये।

हैजे के रोगी का मल इतना विषैला होता है (हैजे के रोग कृमि के कारण) कि उसकी एक बूंद भी जो राई के दाने से बडा न हो-यदि भोजन में या पीने के के पानी में चली जाये तो उसे खाने या पीने वाले व्यक्ति को हैजा हो जायगा।

हैजे के रोगी द्वारा उपयोग किये हुए किसी भी बर्तन को बिना उबाले रोगी के कमरे से बाहर नहीं ले जाना चाहिये। जो कोई वस्तु हैजे का रोगी

अपने होठों या हाथों से छूता है वह विषैली बन जाती है। क्योंकि उसके हाथों और होठों में हैजे के रोग कृमि होते हैं और उसे दूसरों को नहीं छूना चाहिये। रोगी की देखभाल करने वाली नर्स को बार बार १ से १,००० "बाईक्लोराईड आव् मरकरी सल्यूशन" से अपने हाथ धोने चाहियें। उसे अपनी उंगलियां कभी अपने मुंह में नहीं ले जानी चाहिये और उसे कोई भी पदार्थ रोगी के कमरे में बैठ कर नहीं खाना चाहिये। खाना खाने के पूर्व उसे अपने हाथ साबुन और पानी से धोकर १ से १,००० "बाईक्लोराइड आव् मरकरी सल्यूशन" में कुछ मिनटों तक भिगोये रखना चाहिये।

रोगी के ठीक हो जाने के पश्चात् उसके कमरे और उसमें पड़े सारे फर-नीचर को अध्याय २० में लिखी सूचनाओं के अनुसार औषधि से शुद्ध करो।

### लोग अपने आपको हैजे से कैसे बचा सकते हैं?

यह पता लगा है कि यदि हैजेके कीड़े अधिक संख्या में शरीर में नहीं हैं तो एक स्वस्थ व्यक्ति का जठर रस इन्हें नष्ट कर देगा। अतः इस रोग को दूर करने की एक महत्वपूर्ण और आवश्यक बात यह है कि आमाशय और आंतों को स्वस्थ रक्खा जाये जिससे सारा शरीर शक्तिशाली और निरोगी रहे। हैजे की महामारी में मदिरा का सेवन करने वाले अशक्त लोग पहले इस रोग का शिकार बनते हैं और मर जाते हैं

जब आमाशय खाली हो और शरीर थका हुआ हो, यदि उस समय हैजे के रोग कृमि शरीर के अन्दर प्रवेश कर जायें तो हैजे का शिकार बनने का अधिक भय रहता है। हैजे के कीड़े सदा मुंह से अन्दर पहुंचते हैं। अतः इस रोग से बचने के लिये देख लेना अति आवश्यक है कि भोजन और जल को ठीक तरह से उबाल लिया गया है या नहीं और उबालने के पश्चात् उन पर मक्खियां नहीं बैठीं।

### उंगलियां कभी मुंह के अन्दर मत डालो

बहुधा बच्चों को फल और सब्जी खाने से यह रोग लग जाता है। हैजे से बचने के लिये दस्त और मोतीझिरा के ज्वर में जो सूचनाएं लिखी हैं उन्हीं को सावधानी से बर्तना चाहिये। हैजे की महामारी के समय प्रत्येक व्यक्ति को इससे बचने के जो उपाय सुझाये गये हैं उन्हें हम उनकी सुविधा के लिये फिर दोहराते हैं।

---

[हैजे से रक्षा करने के उपाय अभी नस में टीका लगाने के बदले मुंह से वह औषधि खाने का उपाय बताया गया है। यह नई खोज हैजे की महामारी में बहुत

### हैजे के दूर रखने के ९ नियम

१. पूर्ण रूप से इस बात का निश्चय कर लो कि पीने के लिये या दांतों और मुंह साफ करने के लिये जिस पानी का उपयोग करो, वह खौला हुआ हो।

२. कोई भी ऐसा भोजन न खाओ जो पकाया हुआ न हो और जिसमे से भाप न निकल रही हो।

३. खरबूजे, खीरे और कच्चे फल कभी मत खाओ।

४. सड़क पर से खरीदी हुई सब वस्तुएं हानिकारक होती हैं और उसे बिना उबाले हुए कभी नहीं खाना चाहिये।

५. जिन वस्तुओं का हैजे के रोगी ने उपयोग किया हो जैसे तौलिया, रूमाल, बिस्तरा, कटोरे और चम्मच आदि उनको रोगी के कमरे से बाहर ले जाकर उबाले बिना उनका उपयोग नहीं करना चाहिये।

६. मक्खियां, किलचट्टा और चिउटियां अपने अपने साथ हैज़े के रोग कृमि लाती हैं। भोजन को ढक कर रखना चाहिये जिससे ये उस तक न पहुंच सकें। इस विषय में सावधानी बर्तनी चाहिये कि पकाये जाने के पश्चात् भोजन पर कोई मक्खी नहीं बैठ सके।

७. खाने या पानी को छूने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लो।

८. जिन परिवारों या मुहल्लों में हैजा फैला हुआ हो उनसे कोई घनिष्ट सम्बन्ध मत रखो।

९. यात्रा करते समय अपना पानी पीने का गिलास, चिलमची, तौलिया आदि रक्खो क्योंकि होटल या रेल के प्याले आदि का उपयोग करना खतर नाक है।

---

उपयोगी सिद्ध होगी। "बिली वेक्सीन" जो हैजे के लिये बनाई गई है जिसका प्रभाव एक साल तक रहता है उसे खाने में कोई हानि नहीं है क्यों कि उसका प्रभाव केवल आंतों की दीवार में ही होता है और उसकी प्रतिक्रिया बुरी नहीं होती। ४८ घंटों में इस रोग से पूर्ण रक्षा हो सकती है और किसी के काम में भी बाधा नहीं पड़ती इस कारण से मुहल्ले के मुहल्ले आसानी से अपनी रक्षा कर सकते हैं ... सम्पादक।]

अध्याय २४

# भोजन न पचने के रोग

संसार में ऐसे बहुत कम लोग होंगे जिनको कभी न कभी इनमें से एक या सब बीमारियों ने आ घेरा हो। यद्यपि ये रोग मोतीझिरे या मलेरिया जैसे असाध्य नहीं होते परन्तु फिर भी ये बहुत दुःख देते हैं और दूसरी खतरनाक बीमारियों के लिये रास्ता बनाते हैं।

## अजीर्ण के कारण और लक्षण

अजीर्ण होने के सब से साधारण लक्षण पेट में दर्द होना, छाती में जलन, पेट के ऊपर हाथ लगाने से पीड़ा होना, जीभ का मैला होना, खट्टी डकारें आना या हवा निकालना आदि। सिर में दर्द और कै भी हो सकते हैं। कभी कभी पीठ के पीछे कंधों के बीच में दर्द होने लगता है। प्रायः कुछ भोजन खाने से पेट की पीड़ा कम हो जाती है परन्तु फिर और भी तेजी से दर्द होने लगता है। कलेजा अपना कार्य ठीक तरह से नहीं करता जिसके परिणाम स्वरूप टट्टी हलके रंग की उतरती है।

अजीर्ण होने के कारण इतने अधिक हैं कि उनका वर्णन विस्तार से नहीं किया जा सकता। सबसे साधारण कारण जल्दी जल्दी खाना है। जल्दी खानेका मतलब है कि भोजन ठीक तरह से चबाया नहीं जा रहा है और बड़े बड़े टुकड़ों में वह पेट के अन्दर जा रहा है। इस ठोस भोजन को पचाने में पेट को बहुत सा जठर रस बनाना पड़ता है जिससे छाती में जलन होने लगती है और खट्टी डकारें आने लगती हैं। बहुत से लोग भोजन ठीक तरह से नही पकाते। यह आधा पका हुआ भोजन अजीर्ण का कारण बनता है। आवश्यकता से अधिक खा लेने पर भी यह रोग हो जाता है। बहुत अधिक मात्रा में अच्छा भोजन खाने से भी बदहजमी हो जाती है और गरीब लोग अपना अधपका भोजन अधिक खाने पर इस रोग के शिकार बनते हैं। नमक या शक्कर में दबाया हुआ भोजन, या ऐसा भोजन जिसमें मिर्च, मसाले, अदरक आदि होते हैं ऐसा अपथ्य भोजन खाने से पेट को हानि पहुंचती है और वह अपना काम करने में अयोग्य हो जाता है।

जिनकी शराब पीने की आदत पड़ जाती है वे सब अजीर्ण रहते हैं, उनको भूख कम लगती है विशेष कर दिन का भोजन करते समय। वे पेट में दर्द होने की शिकायत किया करते हैं और बार बार के कर देते हैं। तम्बाकू भी शरीर के लिये उतना ही हानिप्रद है जितनी कि शराब और अजीर्ण होने का एक साधारण सा कारण है। मनुष्य के रचियता ने कहा था "तू अपने ही पसीने की रोटी खायेगा।" शरीर का स्वास्थ्य भोजन और कसरत पर निर्भर करता है। जो व्यक्ति खाता है परन्तु कोई कसरत नहीं करता उसकी पाचन क्रिया खराब होगी जिसका दुःख वह भोगेगा।

ऊपर दिये हुए कारणों के अतिरिक्त कुसमय पर भोजन करने से अजीर्ण होता है अर्थात, दो वक्त के बीच में खाना, रात को देर में पेट भर कर भोजन करना ये दोनों आदतें कभी न कभी मनुष्य को इस रोग का शिकार बनायेगी। कौन सा भोजन लाभदायक और कौनसा हानिकारक हैं, इसके विस्तार के लिये अध्याय १३ देखो।

## चिकित्सा

अजीर्ण रोग का इलाज करने के लिये इसके कारण को मिटाना आवश्यक है। यह स्मरण रखना चाहिये कि इश्तिहारी औषधियों में से एक को खा लेनेपर यह दर्द अस्थायी रूप से रुक सकता है और यह उसके कारण को कभी नहीं रोक सकता। इस कारण से उनमें से कोई भी औषधि नहीं खानी चाहिये। यह पता चलाने की कोशिश करो कि ऊपर लिखे कारणों में से कौन सा तुम्हारे अजीर्ण का कारण है। तम्बाकू और किसी भी प्रकार के नशे को अवश्य छोड़ना पड़ेगा। एक रोगी पेट स्वस्थ पेट की अपेक्षा उतना काम नहीं कर सकता, इस कारण से भोजन की मात्रा को कम कर देना उचित है। केवल वही भोजन खाना चाहिये जो आसानी से पचाया जा सके। ऐसे पथ्य भोजन की सूची यह है : गेहूं की रोटी दो बार सेंकी हुई, अच्छी तरह पकाया हुआ मांड भाप से पका हुआ चावल पानी में आधे उबाले हुये या पोच या अंडे की बनी जैली, पके या बिना पकाये हुए आड़, नाशपाती और अमरूद। मिठाई का न खाना ही अच्छा है, तला हुआ भोजन भी न खाना चाहिये।

यदि अजीर्ण तेज हो तो एक खुराक जुलाब (cathartic) की खाओ और २४ घंटे तक कोई भोजन न लो। २४ घंटे तक भोजन न खाने से किसी को हानि न होगी यदि वह रोग के कारण अधिक कमजोर नहीं पड़ गया है। उपवास

करने से अजीर्ण रोग की चिकित्सा करने में सहायता मिलती हैं क्योंकि इससे पाचन क्रिया के अवयवों को आराम करने का अवसर मिलता है।

जब हृदय में जलन हो और खट्टी डकारें आयें तो श्वेतसार (starchy) भोजन कम खाना चाहिये और उसके बदले चिकनी और मुलायम चीजे खानी चाहिये। यदि हृदय की जलन और खट्टी डकारें बहुत तीक्ष्ण हो तो परिशिष्ट में दिये हुये उपचार नं १२ की दस या बीस ग्रेन दवा खावो। प्रातःकाल उठते ही और रात्रि को सोने से पूर्व थोड़ा या बहुत गरम पानी पीने से पेट के रोग को शान्ति मिलेगी। इसके अतिरिक्त दिन में दो तीन बार जब पेट में दर्द हो तो सेंक देने से भी इस रोग की चिकित्सा होगी।

अजीर्ण की सब दशाओं में धीरे धीरे प्रत्येक ग्रास को अच्छी तरह से चबाने का महत्व बना रहता है। पचाने के अवयव अपना काम ठीक तरह से कर सकें इसके लिये प्रतिदिन शारीरिक कसरत करनी जरूरी है। जल्दी जल्दी स्नान करके त्वचा को साफ रखना चाहिये।

अजीर्ण के साथ जो कब्ज (constipation) होता है उसकी चिकित्सा नीचे के पैरों में की जा रही हैं। ऊपर लिखे गये चिकित्सा के नियमों से अजीर्ण का प्रत्येक रोग ठीक नहीं हो सकता। कभी कभी रोगी के लिये यह जानना अवश्य हो जाता है कि कौनसा भोजन उसके लिये उपयुक्त है और यदि यह उत्तम पौष्टिक भोजन है तो वह अपने आप को उसी तक सीमित रक्खे।

### कब्ज़ (constipation)

दिन में एक बार या अधिक बार टट्टी उतरना आवश्यक है। परन्तु जब दो या तीन दिन में केवल एक बार टट्टी उतरे तो उसे कब्ज कहते हैं। कब्ज उन लोगों को भी होता है जो टट्टी उतारने के लिये रोज जुलाब लेते है। कब्ज के दूसरे चिन्ह जुबान का गन्दा होना, श्वास में दुर्गन्धि आना, कभी कभी सिर में दर्द होना विशेषकर सिर के ऊपर और पीछे और कभी कभी पेट में भी बेचैनी होगी।

कब्ज़ का कारण सदा बैठे रहने की आदत, चाय, काफी, तम्बाकू या नशे की चीजों का उपयोग करना है। कभी कभी पेट में अस्वाभाविक दशायें भी हो जाती है जिनसे कब्ज़ हो जाता है। निरन्तर जुलाब लेने से कब्ज़ का रूप बिगड़ कर बहुत भयंकर बन जायेगा। स्त्रियों को मुख्यतः यह रोग इस कारण से होता है कि जब टट्टी करने की उनकी इच्छा होती है तो वे इस पर ध्यान न देकर इसे दबा लेती है। समय बीत जाने पर जब मल आंतों के निचले सिरे पर पहुंच

जाता है तो फिर टट्टी करने की इच्छा भी जाती रहती है और बीमारी भी अधिक तीक्ष्ण हो जाती है।

## चिकित्सा।

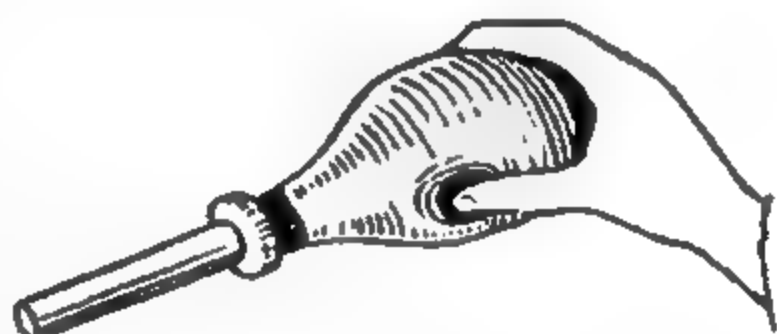
बहुधा कब्ज का इलाज गलत आदतों को सुधारने से होता है। पथ्य भोजन और प्रतिदिन शारीरिक कसरत करने से उन इश्तिहारी औषधियों की अपेक्षा बहुत अधिक लाभ होगा। चलना या बाग में काम करना या इसी प्रकार की कोई शारीरिक कसरत प्रतिदिन करनी चाहिये। एक बहुत महत्वपूर्ण कसरत इस प्रकार की है--चित लेट कर पीठ के नीचे कम्बल या कोई और कपड़ा तह करके रक्खो और दोनों पैरों को सीधा ऊपर उठाओ और प्रतिदिन बीस या तीस बार करो। टांगों को ऊपर उठाने से पहले एक लम्बी सांस लो और टांगें नीचे करके एक लम्बा सांस लेकर थोड़ी देर विश्राम करो। टांगों को जल्दी जल्दी ऊपर मत उठाओ। टांगों को घुटनों के बल कभी मत झुकाओ। टांगों को धीरे धीरे नीचे झुकाओ और एक दम उन्हें गिरने मत दो। इस कसरत से पेट के स्नायु पुष्ट होते हैं और इस प्रकार कब्ज के बहुत से रोग दूर हो जाते हैं।

प्रात:काल उठ कर गर्म या ठंडे पानी का एक प्याला धीरे धीरे पीने से सहायता देता है। बहुत से लोग यथेष्ट मात्रा में द्रव्य पदार्थ नहीं पीते और उनके कब्ज का कारण यही हो सकता है। इस कारण से कब्ज के रोगियों को भोजन के समय द्रव्य पदार्थ पीने के अतिरिक्त पांच या छः गिलास पानी पीने का नियम बना लेना चाहिये। पानी के एक भाग के बदले फलों का रस पी लेना चाहिये।

कब्ज की कुछ दशाओं में टट्टी का रंग सफेद सा होता है। पर कब्ज के इस कारण का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि जिगर (Liver) अपना काम ठीक तरह से नहीं कर रहा है। इस कलेजे को गति में लाने के लिये इस पर दिन में दो बार १५ से २५ मिनट तक सेंक करना चाहिये और प्रत्येक सुबह १।४ ग्रेन इपेकाक (Ipecac) खाना चाहिये। कब्ज को दूर करने के लिये जुलाब लेने की आदत नहीं डालनी चाहिये क्योंकि जब कोई व्यक्ति कोई गोलियां खानी प्रारम्भ कर देता है तो उसका प्रतिदिन उपयोग करना आवश्यक सा हो जाता है। जुलाब लेने की इस विधिसे एक बड़ी हानिकारक आदत पड़ जाती है। दवा के बदले प्रतिदिन एक या आधा औंस (Agar Agar) का सेवन करो। इस को थोड़ी देर चूल्हे में भून कर खाना चाहिये। इसे उबालना नहीं चाहिये।

किसी भी समय अनीमा द्वारा आंतों को साफ किया जा सकता है परन्तु प्रतिदिन इसका उपयोग करना ठीक नहीं। सब से अच्छा उपाय तो यह है कि टट्टी उतारने के लिये पहले एक दो दिन तक तो तीन पाव या अधिक गरम पानी का अनिमा लो तीसरे दिन थोड़ी मात्रा में ठंडे पानी का अनीमा लो और चौथे दिन उससे भी कम ठंडे पानी का अनीमा लो। इस प्रकार एक या दो सप्ताह में बिना अनीमा लिये टट्टी अपने आप ही उतरने लगेगी।

साधारण कब्ज को दूर करने का सब से अच्छा उपाय यह है कि एक छोटी रबड़ की पिचकारी लो (देखो साथ वाला चित्र)। उसके द्वारा आंतों के निचले सिरे पर ठंडा पानी अन्दर पहुंचाओ साफ खौले हुए पानी का उपयोग करो। पानी अन्दर डाल कर कुछ मिनट ठहरो और फिर टट्टी करने जाओ। थोड़ा सा ठंडा पानी आंतों को उभारने के लिये पर्याप्त होता है जिसके परिणाम स्वरूप पाखाना उतरता है। यह तरीका अनीमा की अपेक्षा अधिक सहज है और उतना ही गुणकारी है।

कब्ज की प्रत्येक दशा की चिकित्सा करने के लिये रोगी को नियमित समय पर टट्टी जाने के महत्व को समझ लेना चाहिये। सब से अच्छा समय प्रात: काल का नाश्ता करने के बाद है। प्रतिदिन इसी समय टट्टी जाना उचित है चाहे टट्टी की इच्छा न हो रही हो क्योंकि थोड़ी देर में आंतें समय पर टट्टी उतारने की अभ्यस्त हो जायेंगी।

यदि जुलाब लेना आवश्यक हो तो सब से अच्छा जुलाब यह है कि १५ बूंदें कासकारा सगरेडा (cascara Sagrada) की पी लो या प्रत्येक सुबह पांच ग्रेन की कासकारा सगरेडा की गोलियां खा लो।

## बवासीर (Piles)

गुदा के ठीक मुंह पर या अन्दर छोटी गिल्टियां हो जाती हैं। ये गिल्टियां इस भाग की नसों के फैल जाने के कारण बढ़ जाती हैं। बवासीर का एक कारण कब्ज भी है।

जो लोग कागज से टट्टी साफ करते हैं उन में गुदा में बवासीर या दूसरे रोग का एक कारण यह भी है कि टट्टी साफ करते समय कड़े कागज का उपयोग किया जाये। इस काम के लिये सदा मुलायम कागज का उपयोग करना चाहिये।

## चिकित्सा

अर्श रोग (Hemorrhoids) की चिकित्सा करने का सब से आवश्यक उपाय कब्ज का इलाज करना है। इसके लिये पहले पैरे में लिखे गये उपचारों का उपयोग करो। यदि किसी को तीव्र अर्श रोग हो तो उसे किसी योग्य डाक्टर को दिखाना चाहिये क्योंकि ऐसी दशा में सफल चिकित्सा करने के लिए एक उचित डाक्टर की आवश्यकता होती है।

जब अर्श रोग इतना तीव्र न हो तो निम्नलिखित उपाय अधिक लाभदायक होंगे। टट्टी जाने का एक समय निश्चित कर लेना चाहिये हो सके तो नाश्ते के बाद। जैसा कि कब्ज वाले पैरे में एक छोटी पिचकारी बताई गई है उसे एक या दो बार साफ ठंडे पानी में भर कर आंतों में डालो, इसके बाद कुछ मिनट तक ठहरो और फिर टट्टी करने जाओ। आंतों की इस प्रकार साफ करने के पश्चात् ठंडे पानी की एक और पिचकारी अन्दर डालो और तत्क्षण उसे बाहर निकाल लो। इससे आंतों का निचला सिरा सब मल से साफ हो जाता है और यह चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण अंग है। आंतों को साफ करके एक साफ कपड़े को पानी में भिगो कर गुदा साफ करो। उसे सुखा कर फिर थोड़ा सल्फाथाइज़ोल मलहम चारों ओर गुदा पर लगाओ। यह मलहम दिन में दो तीन बार लगा सकते हो इसे गुदा के मुख पर और मुख के भीतर आंतों पर भी लगाओ।

### दस्त (Diarrhoea)

दस्त स्वयं तो कोई रोग नही है परन्तु यह दूसरे रोगों का लक्षण अवश्य है। यदि पड़ोस में हैजा फैला हुआ हो तो दस्तों का आना उसका पहला लक्षण है और इसकी चिकित्सा भी उसी प्रकार अध्याय २४ के अनुसार करनी चाहिये यदि दस्त कुछ दिनों तक जारी रहे और मल लाल रंग का हो जिसमें सार पदार्थ भी हो तो जो चिकित्सा इस अध्याय में पेचिश के लिये बतलाई गई है उसका उपयोग करो।

दस्त का साधारण आक्रमण बहुधा अपथ्य भोजन के खाने या खराब पानी पीने से होता है। जिस भोजन को खाकर दस्त आने आरम्भ हुए वह न पचाने योग्य हो या ठीक तरह से पकाया न गया हो या बासी या कच्चे फल हों या केकड़ा और सूखी मछली हों। मक्खियां दस्त लगने का एक प्रमुख कारण होती हैं। किसी भी प्रकार से अधिक खा लेने, खराब पानी पीने, आंतों में कीड़े पड़ जाना, पेट में ठंड लग जाने से भी दस्त आने लगते हैं।

बार बार टट्टी आने से यह स्पष्ट हो जाता है कि आंतें अपने में से कुछ विकार करने वाले पदार्थ को बार बार बाहर फेंकने का प्रयास कर रही हैं और इस कारण से बार बार गरम पानी पीकर और प्रत्येक बार टट्टी होने के पश्चात् गरम पानी १०५ डिग्री का अनीमा लेकर, और कुछ खुराके ऐप्सम साल्ट (Epsom Salts) या केस्टर आयल की लेकर आंतों की सहायता करनी चाहिये पानी धीरे धीरे पीना चाहिये। यदि सादा पानी अनुकूल न हो तो सादा चावल का पानी पीना चाहिये जिसके डेढ़ पाव पानी में एक चम्मच नमक मिला हुआ हो। पानी आंतों से निकल कर उस पदार्थ को जो दस्तों का कारण बना हुआ है नीचे निकाल देता है। प्रत्येक तीन चार घंटे पश्चात् पेट को सेंको जिससे दर्द कम हो और बीमारी को दूर करने में सहायता मिले।

एक दिन तक अनीमा लेकर और पानी पीकर चिकित्सा करके फिर दस्तों को इस प्रकार रोकना चाहिये। पीने के पानी की मात्रा कम करो और प्रत्येक बार टट्टी के पश्चात् गरम श्वेतसार (Starch) का अनीमा दो (देखो अध्याय २२)। प्रत्येक चार घंटों के पश्चात् नम्बर सात उपचार (देखो परिशिष्ट) की दवा दो।

दस्त की सब दशाओं में रोगी का चुपचाप बैठे रहना आवश्यक है। बिस्तर पर लेटना और भी लाभदायक है। कहीं चलना फिरना या हिलना डुलना चोट खाई हुई बांह या हाथ को हिला कर दर्द बढ़ाने के ही समान है।

२४ या ४८ घंटों तक केवल चावल का पानी और अंडे की सफेदी का पानी ही पीना चाहिये। (देखो परिशिष्ट, उपचार नं० २७)। जब तक दस्त रुक न जायें तब तक कोई ठोस भोजन नहीं खाना चाहिये और रोग के ठीक हो जाने के पश्चात् भी कुछ दिनों तक ठोस भोजन कम खाना चाहिये। जब दस्त पूर्ण रूप से ठीक हो जायें तब भी एक ग्रास सब्जी या मांस का पुनः रोग को उभार सकता है।

दस्त के रोग के उपयोग करने का भोजन और पानी और उसके सारे बर्तन और चम्मच बहुत साफ रहने चाहिये। उन्हें उबलते हुए पानी से धोना चाहिये। रोगी को खाना खाने से पूर्व सदा अपने हाथ धो लेने चाहिये। जब तक दस्त पूर्ण रूप से न रुक जायें तब तक रोगी के पेट पर १२ या १५ इंच फलेनल की पट्टी बांधे रहना चाहिये। इससे पेट को सर्दी नहीं लग सकती।

## मरोड़ पेचिश (*Dysentery*)

पेचिश के रोग में भी दस्तों की भांति पतली टट्टी होती है परन्तु पेचिश में नीचे की आंतों में मरोड़ और जलन होती है। टट्टी होने की इच्छा तो बार

बार होती है परन्तु उसकी मात्रा बहुत कम होती है और उसमें आंव और रक्त रहता है। कभी कभी यह रोग तेज़ ज्वर के साथ अचानक आ जाता है।

एशिया के लगभग सब देशों में पेचिश एक साधारण रूप में अमीबा (Amoeba) के कारण से होता है। अमीबा एक अत्यन्त सूक्ष्म रोग कृमि होता है जो भोजन और पानी के साथ आंतों में घुस जाता है। जब अमीबा की पेचिश होती है तो टट्टी में रक्त और आंव निकलती है, पेट में दर्द रहता है, टट्टी करते समय आंतो के निचले सिर पर जलन होने लगती है। एक दिन में तीस बार या उससे अधिक बार टट्टी होती है। रोगी कमज़ोरी का अनुभव करता है और उसका वज़न भी बहुत गिर जाता है। यह रोग प्राय: असाध्य हो जाता है, कुछ दिन तक दस्त आते हैं, इसके बाद दस्त बंद हो जाते हैं और कुछ दिन तक कब्ज रहता है जिसके बाद फिर दस्त और भी तीक्ष्ण रूप में शुरू हो जाते हैं।

यदि अमीबा की पेचिश बहुत दिनों तक जारी रही तो भोजन करने के पश्चात् उसी रूप में बिना कोई परिवर्तन हुए शरीर से निकलता है।

जिन लोगों को अमीबिक पेचिश होती है उनके कलेजे के अन्दर कभी कभी पीप पड़ जाती है जिसके परिणाम स्वरूप पसली के निचले सिरे पर दाईं ओर और सामने की ओर दर्द होने लगता है। कभी कभी पीठ में दांये कंधे के नीचे भी पीडा होती है।

## चिकित्सा

पेचिश प्रत्येक दशा में एक ख़तरनाक रोग है और यदि सम्भव हो सके तो एक कुशल डाक्टर की सहायता लेनी चाहिये। पेचिश की चिकित्सा पेचिश के रूप को ही देख कर की जा सकती है। केवल एक डाक्टर ही पेचिस के विभिन्न रूपों मे अन्तर बता सकता है।

रोगी को आराम से चारपाई पर लिटा देना बहुत आवश्यक है। उसे चारपाई पर लेटे लेटे ही टट्टी के बर्तन में टट्टी करनी चाहिये जिससे टट्टी के लिये बार बार उठने का कष्ट उसे न उठाना पड़े। पेचिश के प्रत्येक रूप में चारपाई पर आराम करना एक आवश्यक चिकित्सा है। रोगी को कभी कोई इश्तिहारी औषधि मत पिलाओ। बहुत कम दवायें ऐसी है जिनका उपयोग इस रोग की चिकित्सा के लिये किया जा सकता है। बिना सोचे समझे आम दस्तों की दवायें खा लेने से रोग बढ़ जाता है। शराब का किसी भी रूप में उपयोग नहीं करना चाहिये।

अमीबिक पेचिश में भोजन बहुत नम्र और द्रव्य पदार्थों तक ही सीमित रहना चाहिये। ठोस सब्जियां, गरम मिर्चें, चटनी और मसालों का उपयोग बंद कर दो। भोजन में प्रोटीन की मात्रा अधिक होनी चाहिये जैसे दूध और दूध के बने दूसरे पदार्थ, अच्छी तरह पकाई हुई नाशपाती, बीन, नरम फल का गूदा आदि। चावल पहले के ही अनुसार ऊपर लिखे भोजन के साथ दो।

एक कुशल डाक्टर की देख रेख में रोगी का डाक्टरी इलाज होना चाहिये। •२५ ग्राम कारबोज़म (Carboisom) या उसी जैसी दूसरी दवा को दिन में दो बार दस दिन तक देना चाहिये। यह खुराक बड़े लोगों के लिये है, बच्चों के लिये उसकी मात्रा कम कर देनी चाहिये। इस दवा के आखिरी दिन रोगी को पांच दिन तक आराम करना चाहिये और फिर इसी औषधि का उपचार जारी कर देना चाहिये। इस प्रकार इस उपचार को तीन चार बार दोहराओ कि सफलता प्राप्त हो।

रोग के अधिक तीक्ष्ण हो जाने पर कब्ज या जलन से जो पीड़ा होती है वह पेट को सेंकने या एक पत्थर को गरम करके उसे एक कपड़े में लपेट कर रोगी के पेट पर रखने से दूर हो जाती है। डेढ़ पाव गरम श्वेतसार पानी का अनीमा (देखो अध्याय २२) जिसमे ४० या ५० बूंदे लांडानम (Laudanum) मिला कर देने से भी दर्द जाता रहता है। बहुत गरम पानी का अनीमा जिसमे प्रत्येक डेढ़ पाव पानी में एक पाव चम्मच नमक मिला हुआ हो देने से भी आंतो का निचला सिरा साफ हो जाता है और बार बार टट्टी करने की इच्छा या दबाव नहीं पड़ता।

पेचिश की सब दशाओं में उचित भोजन का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। पेचिश की भांति जब आंतों में सूजन या कोई दूसरी बीमारी फैल जाती है। तो साधारण या भोजन खाने पर भी आंतें छिल जाती हैं और रोग बढ़ जाता है। पेचिश के रोगी के लिये साधारण व्यक्ति की भांति भोजन खाना वैसा ही है जैसे कि दुखती आंखों में रेत डाल देना। उसके भोजन की मात्रा भी जितनी कम की जा सके कर देनी चाहिये। यदि जुबान पर गन्दी तह जम जाये तो चावल का मांड या अंडे की सफेदी का पानी देना चाहिये। कच्चे अंडे साधारण तरह से या परिशिष्ट में दिये हुए (Egg-Nog) की तरह खाने चाहियें। दो दो घंटे पश्चात् थोड़ा थोड़ा भोजन खाना दिन में तीन बार छक खाने की अपेक्षा अधिक लाभप्रद है। भोजन बहुत गरम या बहुत ठंडा नहीं होना चाहिये। खट्टा और बासी भोजन कभी नहीं खाना चाहिये। यदि जुबान गन्दी नहीं है तो दूध लिया जा सकता है। दूध का साफ और ताजा होना आवश्यक है और उसका उपयोग करने

से पहले उसे उबाल लेना चाहिये। रोग के अच्छा होने के साथ साथ भोजन की मात्रा धीरे धीरे बढाते रहना चाहिये। ठोस पदार्थ खाने के विषय में अत्यन्त सावधान रहो। सब्जियां नहीं खानी चाहिये और बहुत तरह के फल भी रोगी सहन नहीं कर सकता। प्रत्येक ठोस भोजन निगलने से पहले बहुत अच्छी तरह से चबा लेना चाहिये। यदि एक टुकडा भी बिना चबाये हुए निगल लिया गया तो वह पूर्ण रूप से आराम हुए रोगी की बीमारी को फिर से उभाड सकता है। उपचार नम्बर ६ (देखो परिशिष्ट) की दवा से मुंह को बार बार धोकर इसे साफ रखना चाहिये।

## दस्त और पेचिश को कैसे रोकें ?

दस्त और पेचिश को रोका जा सकता है और यह दूसरी बीमारीयों की अपेक्षा अधिक आसान है। रोग कृमि सदा मुख द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं अतः रोग को दूर रखने के लिये केवल साफ भोजन और पानी पीना चाहिये और मुंह में कोई ऐसी गन्दी वस्तु नहीं रखनी चाहिये।

जो लोग निम्नलिखित नियमों का पालन करेंगे उन्हें दस्त और पेचिश नहीं हो सकती।

१ दस्त और पेचिश का रोग बहुधा गन्दा पानी पीने से लगता है। इन रोगियों की टट्टी में इस प्रकार के बहुत से रोग कृमि पाये जाते हैं। बहुत सी टट्टियां कुओं और नदियों के पास होती हैं। वर्षा का पानी उस मल को कुएं और नदियों तक ले जाता है। अतः जो लोग कुएं या नदी में से पानी लेकर उसे बिना उबाले हुए पी लेते हैं उन्हें दस्त और पेचिश होने का खतरा सदैव बना रहता है। इस कारण से पीने या मुंह और दांत साफ करने के लिये पहले पानी को उबाल लो।

२ जब तक हाथों को धोकर साफ न कर लो तब तक पीने का पानी या भोजन मत छूओ।

३ यदि भोजन उन बर्तनों में परोस दिया गया है जिन्हें पहले से साफ नहीं किया जा चुका है या वह ज़मीन पर गिर पडा है तो उसमें रोग कृमि लग सकते हैं। जिससे दस्त और पेचिश हो जाती है।

४ सारे भोजन को मक्खियों से बचाओ। मक्खियां उन लोगों का मल खाती हैं जो दस्त या पेचिश के शिकार होते हैं। यह मल मक्खियों के पैरों पर भी चिपट जाता है। ये मक्खियां साफ भोजन पर बैठती हैं और लाखों रोग

कृमि इन पर छोड़ जाती हैं। (मक्खियों को दूर रखने के उपाय के लिये देखो अध्याय १५)।

५ बहुत सा भोजन पका लेना चाहिये। भोजन पकाने के पश्चात् उसे ढंक कर रख देना चाहिये जिससे मक्खियां उस तक न पहुंचे। बाजार से खरीदी हुई सब सब्जियों को पकाना चाहिये सिवाय उनको जो खीरे ककड़ियों के समान उबलते हुए पानी में साफ करके छिलका उतार कर खाये जाते हैं। बाज़ार से खरीदे हुए सब फलों का छिलका उतार कर उन्हे खाना चाहिये। यदि फल पर पहले उबला हुआ पानी डाल दें और फिर उसे छीला जाये तो फ़ल के साफ हो जाने का निश्चय हो जायेगा।

खरबूजों और तरबूज की फांकें बाजार में बिकती हैं उनसे पेचिश और दस्त के रोग बहुत अधिक संख्या में फैलते हैं।

६ यदि परिवार के किसी सदस्य को दस्त या पेचिश हो तो उसके पाखाने को फेंकने से पूर्व उसकी शुद्धि कर लेनी चाहिये। यह उपाय अध्याय २० में बताया जा चुका है। रोगी द्वारा उपयोग किये जाने वाले किसी भी प्लेट, प्याला, चिलमची या तौलिये का उपयोग परिवार के किसी दूसरे सदस्य को नहीं करना चाहिये।

७ उंगलियों को मुंह से दूर रक्खो। उंगलियां बहुत सी गन्दी वस्तुओं को छूने की अभ्यस्त होती हैं और यदि उन्हें मुख में रक्खा जाये तो दस्त के कीड़े शरीर के अन्दर घुस आते हैं। साफ भोजन और पानी के अतिरिक्त पैसा या कोई दूसरी वस्तु मुंह में मत रक्खो।

८ ज्योंही पतली टट्टी आने लगे तो चुपचाप रह कर, संयमी भोजन खाकर केवल द्रव्य पदार्थ खाये—यही उसकी चिकित्सा का आरम्भ है। इसको जल्दी ही आरम्भ करके रोग को भीषण बनने से रोका जा सकता है।

अध्याय २५

# कृमि द्वारा फैलने वाले रोग

## टाइफस ज्वर (Typhus Fever)

टाइफ़स ज्वर एक ऐसा रोग है जिसके कितने ही नाम हैं जैसे जेल का ज्वर, जहाज का ज्वर, अकाल का ज्वर। इन नामों से व्यक्ति को ज्वर का स्वरूप पता चल जाता है अर्थात् यह एक ऐसा ज्वर है जो उन लोगों को होता है जिनको पौष्टिक भोजन खाने को नहीं मिलता और जो घनी और बिना रोशनी वाली बस्तियों में रहते हैं। अकाल के स्थानों में यह मरी के समान फैल जाता है।

इस बात का निश्चयपूर्वक पता चल गया है कि यह रोग शरीर के कीड़ों और सिर की जुओं से फैलता है। दूसरे कीड़ों जैसे चारपाई के खटमल—द्वारा भी इस रोग का फैलना सम्भव हो जाता है। इसके लगने की एक और सम्भावना यह भी है कि टाइफस के मल मूत्र से जो मक्खियां उड़ कर उनके कीड़ों को जिस भोजन पर फैलाती हैं, उसे खाने के कारण भी यह फैलता है।

### लक्षण

टाइफस के रोगी को काटने के पश्चात् जब जुई किसी दूसरे व्यक्ति को काटती हैं तो उसे बहुत जल्दी १२ दिन से पहले पहले ही लग जाता है। पहले पहले सर्दी लगती है, इसके बाद ज्वर बहुत तेजी से बढ़ता है और उसके अंट संट बकने की सम्भावना भी लगी रहती है। आंखें लाल हो जाती हैं और उनमें से पानी निकलने लगता है। तीसरे या चौथे दिन बुखार १०४ डिग्री या १०५ डिग्री और १०६ तक जासकता है। तब अगले चार या पांच दिनों तक प्रतिदिन प्रातःकाल के समय ज्वर पहल की अपेक्षा कम होगा परन्तु शाम को ज्वर १०३ या १०४ डिग्री तक पहुंच जाया करेगा। नियमानुसार रोग के १४ वें दिन ज्वर यकायक नीचे गिर जाता है। ज्वर के उतरते समय बहुत पसीना निकलने लगता है। रोग के दूसरे या तीसरे दिन शरीर में कुछ दाने से निकल आते हैं और ये सामने के हाथों और कंधों पर अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ेंगे, थोड़े समय बाद पहले निकले हुए दानों के बीच में एक गहरे नील रंग का बिन्दु दिखाई देने लगेगा।

## चिकित्सा।

दवाइएं न तो इस रोग का इलाज कर सकती हैं और न ही इसकी मियाद को कम कर सकती है। २३ वें अध्याय में मोतीभिरा ज्वर की जो चिकित्सा लिखी हुई है वही टाइफस ज्वर के लिये भी बहुत लाभदायक है। रोगी को चारपाई पर लिटा देना चाहिये। मकान के बाहर बरामदे में या किसी सायेदार स्थान में जहां धूप न आ सके, वहां रोगी का बिस्तरा लगाना चाहिये। रोगी को उबला हुआ पानी बहुत अधिक मात्रा में पीने को दो, उसे फलों का रस भी दो। चावल का मांड, शोरबा, कसटर्ड, डबलरोटी के टोस्ट और खोला हुआ दूध आदि भोजन में दो।

## रोग को कैसे दूर रक्खें ?

जो लोग साफ स्थानों में रहते हैं और जो साफ सुथरे कपड़े पहिनते हैं उन्हें प्रायः यह रोग नहीं लगता क्योंकि उनके कपड़ों या बिस्तरों में जुएं नहीं होती।

यदि पड़ोस में कहीं टाइफस ज्वर हो तो इस बात में पूरी सावधानी रखनी चाहिये कि जूं न काटने पाए अर्थात् साफ सुथरे रहना चाहिये। यदि किसी व्यक्ति को रोगी के पास जाना ही पड़े तो उसे रोगी के कपड़ों को नहीं छूना चाहिये. उसकी चारपाई पर नहीं बैठना चाहिये और रोगी के किसी भी कपड़े, हैट, टोपी जूते या मोजे बिल्कुल नहीं पहनने चाहियें।

रोगी की देख भाल करते समय उनकी चारपाइयां और बिछौने साफ रखने चाहियें और उसके बालों को भी छोटा करवा देना चाहिये। रोगी के निरोग हो जाने पर उसके बिस्तरे और कपड़ों को उबाल कर शुद्ध कर लेना चाहिये।

## लंगड़ा ज्वर (Dengue Fever)

लंगड़ा ज्वर एक ऐसा रोग है जो मच्छरों से फैलता है। लंगड़ा ज्वर वाले मच्छर जब किसी व्यक्ति को काटते हैं तो रोग के उभरने में तीन से छः दिन तक लग जाते हैं। इसका आक्रमण यकायक होता है। पहले थोड़ी ठंड सी लगती है और उसके बाद हाथ पैर, सिर या पीठ में तीक्ष्ण पीड़ा होने लगती है। सिर में अति तीव्र पीड़ा और नेत्रों के आगे वाले भाग और पिछले सिरे में भी दर्द होता है। आंखें लाल हो जाती हैं और उनमें से पानी निकलने लगता है। ज्वर बहुत तेजी से १०३ से १०५ डिग्री तक पहुंच जाता है। भूख मर जाती है। जी मिचलाने लगता है और कै होने की सम्भावना भी रहती है। बच्चों को बेहोशी सी आने लगती है और हाथ पांव ऐंठने लगते हैं। तीसरे दिन यकायक ज्वर

संक्रामक रोग फैलानेवाले कीड़े मकोड़े

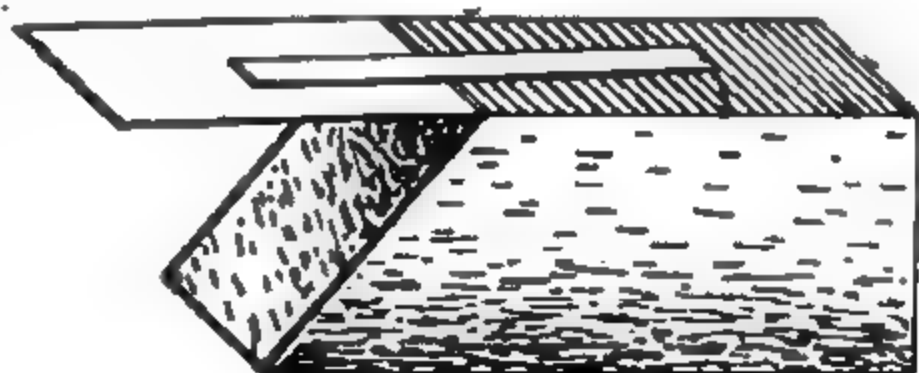
उतर जाता है और उसके साथ साथ पसीना निकलने लगता है और कभी कभी पेशाब बहुत तीव्रता के साथ आता है और दस्त भी आने लगते हैं। इस के बाद रोगी एक दो दिन तक अच्छा अनुभव करता है और फिर पीड़ा होने लगती है और ज्वर भी बढ़ जाता है। हाथों, बदन और टांगों में दाने भी निकल सकते हैं। दूसरी बार का यह ज्वर थोड़ी देर तक ही रहता है और वह फिर पहले की भांति ही हो जाता है।

## चिकित्सा।

रोगी को चारपाई पर लेटा रहना चाहिये और रात दिन एक मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिये जिससे मच्छर उसे काट न सकें और फिर यह रोग फैल न सके। चावल का मांड, नरम उबले हुए अंडे और फलों तक ही अपना भोजन सीमित रखना चाहिये। आरम्भ में ही उसे एक खुराक केस्टर आयल या एपसम साल्ट का दो। सिर का दर्द दूर करने के लिये ठंडा कपड़ा या बर्फ उसके सिर पर रक्खो। रोगी को उबला हुआ ठंडा पानी और फलों का रस या लेमन पीने को दो। शरीर के जिन भागों में दर्द होता हो उन्हें सेंको।

रोग को रोकने के लिये मच्छरों से अपने आप को बचाना आवश्यक है। अपनी चारपाई पर मच्छरदानी लगाओ, और सफर करते हुए उसे अपने पास रक्खो।

## प्लेग महामारी, (Plague)

प्लेग को, 'काली मृत्यु' या 'गिल्टी का प्लेग' या ताऊन भी कहते हैं। यह रोग कृमि द्वारा फैलता है। यह रोग कृमि चूहों में एक प्रकार का रोग (Epizootic) उत्पन्न करते हैं और यह रोग उत्पादक कृमि चूहों से मनुष्य में पिस्सुओं द्वारा फैल जाता है। प्लेग

विहात का चूहे दान

मनुष्य को लगनेवाली बीमारियों में से एक भीषण रोग है। जब यह किसी स्थान में मरी के रूप में फैलती है तो लोगों को लाखों की संख्या में मौत के घाट उतार देती है।

## लक्षण।

प्लेग कृमियों के शरीर में प्रवेश करने के पश्चात् यह रोग बहुत जल्दी फैल जाता है। प्राय: तीन दिन में आरम्भ में एक दम सर्दी लग कर ज्वर बहुत तेज़ी से १०३ या १०४ डिग्री तक पहुंच जाता है। सिर दर्द, हाथ पैरों में पीड़ा के और दस्त भी आने लगते हैं कुछ ही घंटों में आंखें लाल हो जाती हैं और चेहरे की मुद्रा डर और चिन्ता युक्त हो जाती है। ज्वर शीघ्र ही १०७ डिग्री तक पहुंच सकता है और फिर रोगी शीघ्र ही मर जाता है।

यदि ज्वर की तीक्ष्णता अधिक न हो तो ज्वर प्राय: १०४ डिग्री तक ही पहुंचेगा। भिन्न भिन्न आकार की गिल्टियां जांघ के जोड़, बगल या गर्दन में निकलतीहैं। इनसें बहुत पीड़ा होती है। रोग के बढ़ने के साथ साथ रोगी प्रति दिन कमजोर होता जाता है और प्राय: बेसुध सा हो जाता है।

रोग के आरम्भ होने के कुछ घंटे बाद ही मृत्यु हो सकती है। इस रोग के एक रूप "काली मृत्यु" में काले दाग पड़ जाने से मृत्यु दो दिन में अवश्यंभावी होती है, एक दूसरे प्रकार के न्यूमोनिक प्लेग (Pneumonic Plague) में यह रोग फेफड़ों में अधिक लगता है—इससे दो या तीन दिन में मृत्यु हो जाती है।

## चिकित्सा।

प्लेग की सब से अच्छी चिकित्सा प्लेग का टीका लगवाना है जिससे प्लेग के रोग कृमि द्वारा फैलाये हुए विष को शरीर सहन कर सके सलफाडायज़ीन (Sulfadiazine) या सलफाथायज़ोल (Sulphathiazole) की खुराक भी लाभप्रद होती है (बड़े लोगों के लिये प्रत्येक चार घंटे पश्चात् दो गोलियां)। प्लेग की बीमारी की सूचना एकदम स्वास्थ्याध्यक्ष तक पहुंचा देनी चाहिये। रोगी को किसी कुशल डाक्टर की अध्यक्षता में रखना उचित है।

रोगी को बिस्तरे पर लिटाये रखना चाहिये और रोगी के कमरे की खिड़कियां खुली रहनी चाहियें। उसे पानी यथेष्ट मात्रा में पीने को दो। ज्वर होने पर ठंडे पानी से स्पंज करना चाहिये। ठंडे पानी मे कपड़ा भिगो कर उस के सिर रखना चाहिये। कपड़े को बार बार भिगाओ। भोजन में शोरबा चावल का मांड और नरम उबाले हुए अंड़े होने चाहिये (देखो अध्याय २०)।

## रोग को रोकना

प्लेग की रोक थाम करने के लिये हैंजे की भांति अफसरों को जनता की भलाई के लिये और लोगों को स्वयं भी ये तरीके अपनाने चाहिये।

जिस इलाके में प्लेग मरी की शक्ल में फैला हुआ हो तो अफसरों और दूसरे लोगों को सब चूहों को नष्ट कर देना चाहिये। यह बहुत पहले ही पता चल चुका है कि मनुष्यों से पहले चूहों को यह रोग लग जाता है। चूहे के मरने के पश्चात् उसके शरीर के पिस्सू मृत चूहे में से निकल कर लोगों के शरीरों में घुस जाते हैं। प्लेग के चूहों को काट कर पिस्सू उनके कीड़े अपने में ले लेते हैं और जब वे आदमी को काटते हैं तो वे कृमि उसके शरीर में चले जाते हैं जिससे उसे प्लेग हो जाती है।

जहां चूहे नहीं होंगे, वहां प्लेग नहीं हो सकती। चूहों को मारने में जो लोगों की टुकड़ियां चालक हों उनको नियमित रूप से चूहे मारने चाहियें। चूहेदानों, जहर, बिल्लियां और चूहे पकड़ने वाले कुत्ते इन चूहों को मारने का काम भली प्रकार से कर सकते हैं। परन्तु इसका सब से प्रभावशाली उपाय यह है कि भोजन और खाने पीने का सामान घरों में ऐसे स्थानों में रखना चाहिये जहां चूहे न पहुंच सकें। चूहे बिना भोजन के जीवित नहीं रह सकते। इसके अतिरिक्त ऐसी दीवारें और फर्श हटा दो जहां चूहों ने अपने अपने स्थान बना लिये हों और उनके स्थान पर ऐसी दीवारें और फर्श बनाओ जहां चूहे न आ सकें। शहर के विभिन्न भागों में पकड़े हुए चूहों की परीक्षा करने से अफसर यह बतला सकते हैं कि शहर के किस भाग में प्लेग है और किस में नहीं है।

प्लेग का रक्त जल (Serum) होता है जो टीका लगाने के काम में आता है। यह पता चला है कि बिना टीका लगाये लोगों को प्लेग होने की अधिक आशंका रहती है और टीका लगाने वालों को कम, और जिन टीका लगाये लोगों को यह रोग हो जाता है उनकी मृत्यु की सम्भावना बिना टीका लगाये रोगियों से कम होती है। यदि प्लेग किसी इलाके में फैल जाये तो वहां के सब रहने वालों को चाहे वे बड़े हों या बूढ़े इस का टीका लगा देना चाहिये जिससे वे रोग से रक्षित रहें।

जब किसी मुहल्ले में प्लेग फैलता है तो रोग का मनुष्यों पर आक्रमण होने से पूर्व चूहे मरने लगते हैं। कभी कोई मरा हुआ चूहा घर में या घर के आस पास मिले तो चिन्ता करनी चाहिये इसकी सूचना स्वास्थ्याध्यक्ष को दो। उसके आने तक मरे हुए चूहे को अपने पास रक्खे रहो। चूहे को हाथ से मत उठाओ। चूहे को बाहर फेंकने से पूर्व उसमें कार्बोलिक ऐसिड (Carbolic Acid) या उबलता हुआ पानी डाल दो।

प्लेग वाले पिस्सुओं से अपने आप को बचाने के लिये उन घरों में नहीं जाना चाहिये जहां प्लेग के रोगी हों। घर के फर्श पर मिट्टी का तेल, फिनैल, कोयलेका तेल (Crude Coal Oil) जेज फ्ल्यूड (Jay's Fluid) सिलिम (Cylliom) छिड़कनेसे उस घर में पिस्सू प्रवेश नहीं कर सकेंगे। यह तेल दीवारों की जड़ों में और कमरे के कोनों में छिड़कने का भी कष्ट करो। पिसी हुई फिटकरी भी फर्श पर फैलाने से पिस्सू कमरे के अन्दर नहीं आयेंगे।

यदि प्लेग के रोगियों वाले मकान में जाना आवश्यक है तो पहले प्लेग का टीका लगवा लो और उसके अतिरिक्त मोमजामे का सूट जो पैरों को भी ढक ले पहन लो जो शरीर की रक्षा करे और पिस्सू उसके अन्दर घस कर त्वचा को काट न सकें।

यदि यह रोग निमोनिया का प्लेग है तो नर्स और रोगी के घर में रहने वाले दूसरे लोगों को अपने मुंह पर एक ऐसा मुखावरण (Mask) डाल लेना चाहिये जो रूई की पतली तह का बना हो और जिससे दोनों किनारों पर गाज (Gauze) के दो टुकड़े हों।

निमोनियाका प्लेग सब रोगों में से अधिक छूत वाला है। जो श्वास हम लेते हैं उसके साथ रोग कृमि नाक में घुस जाते हैं, इसी से यह मास्क चेहरे पर पहनना चाहिये।

## मलेरिया।

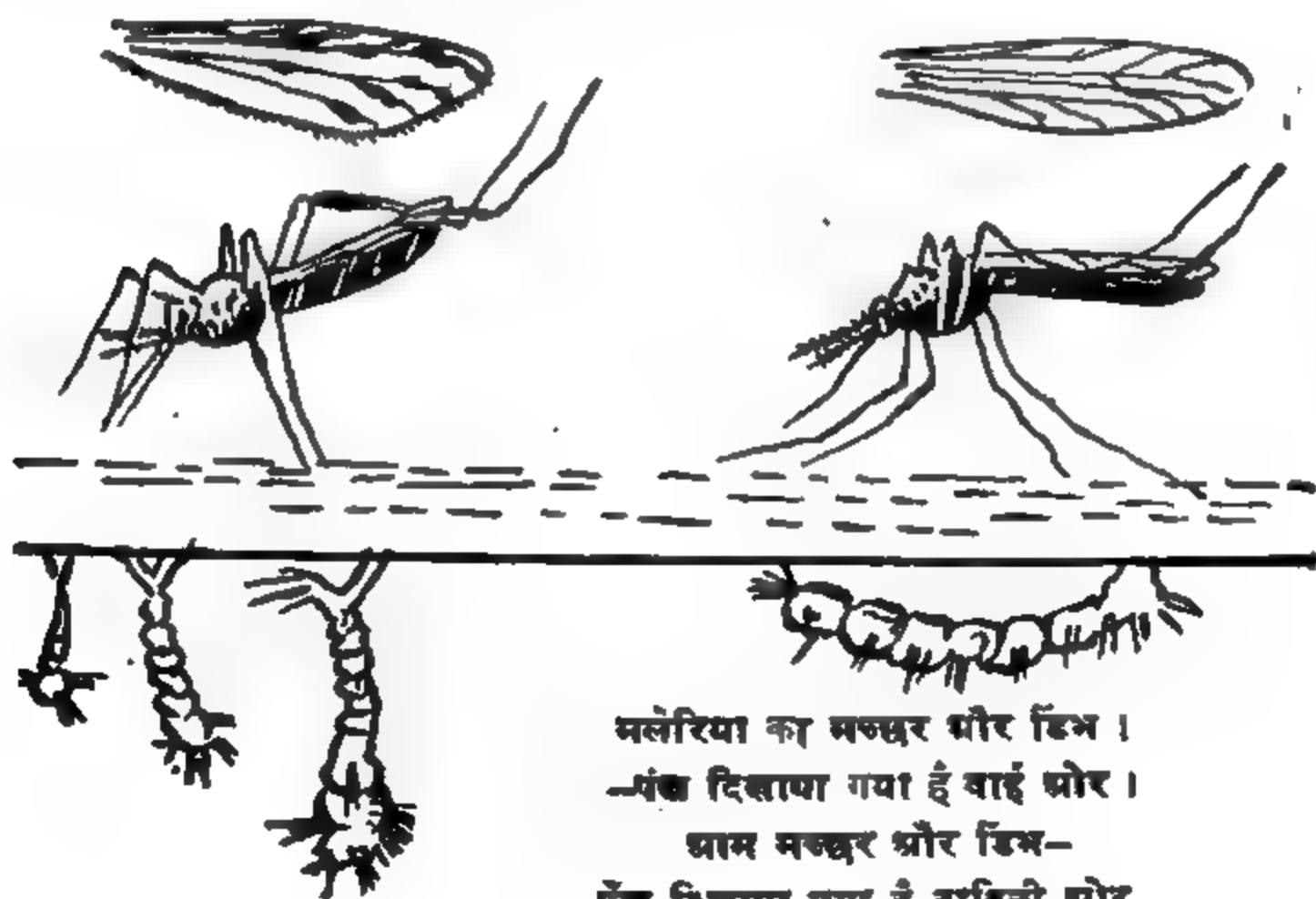
मलेरिया भारतवर्ष में एक आम बीमारी है और प्रति वर्ष इससे हजारों आदमी मरते हैं। मलेरिया एक ऐसा रोग है जिसे बड़ी आसानी से रोका जा सकता है क्योंकि वैज्ञानिकों ने यह साबित कर दिया है कि यह रोग केवल एक ही तरीके से लग सकता है कि तुम्हें कोई ऐसा मच्छर काटे जिसने पहले मलेरिया के रोगी को एक बार काटा हो।

मलेरिया मलेरिया के रोग-कृमि द्वारा होता है जो रोगी के रक्त में बड़ा होता है। जब कोई मच्छर मलेरिया के रोगी को काटता है तो वह उस व्यक्ति का थोड़ा सा रक्त चूस लेता है। इस रक्त में मलेरिया के कीड़े होते हैं और कुछ दिनों बाद जब यह मच्छर किसी दूसरे व्यक्ति को काटता है तो वह उसके शरीर में कुछ मलेरिया के कीड़े घुसेड़ देता है और इसके परिणाम स्वरूप शीघ्र ही सर्दी लगने लगती है और ज्वर आने लगता है।

सब मच्छरों में मलेरिया के कीड़े नहीं होते। जो इस रोग को फैलाते हैं उनकी पहिचान उनके आकार और किसी वस्तु पर खड़े होने के ढंग से की जा सकती है। साथ के चित्र में मलेरिया वाले मच्छर और दूसरे मच्छरों में अन्तर स्पष्ट रूप से पता चलता है।

यद्यपि मलेरिया वाले मच्छर दूसरे मच्छरों की अपेक्षा इतने आम नहीं हैं फिर भी यह कहा जा सकता है कि जहां दूसरे मच्छर होते हैं वहां ये भी प्रायः उपस्थित रहते हैं।

## मलेरिया को फैलने से कैसे रोका जाय?

मलेरिया को फैलने से रोकने के लिये मच्छरों को नष्ट कर देना आवश्यक है। इसका सब से अच्छा उपाय यह है कि उन्हें पैदा ही मत होने दो। मच्छर केवल पानी में ही उत्पन्न हो सकते हैं। मादा मच्छर तालाब के पानी में, धान के खेतों, पोखरे, बालटी, घड़ा, खाली टीन, खाली नारियल के छिलके या जिसमें पानी हो उस पानी में अंडे देती है। ये अंडे दो या तीन दिन में रेंगने वाले कीड़ों का आकार ले लेते हैं। तालाब और पोखरों में रेंगने वाले कीड़ों की गति और आकार को प्रत्येक व्यक्ति ने देखा होगा। दो हफ़्ते में ये रेंगने वाले जन्तु मच्छर बन जाते हैं।

मलेरिया का मच्छर और डिंभ।
—पंख दिखाया गया है बाईं ओर।
आम मच्छर और डिंभ—
पंख दिखाया गया है दाहिनी ओर

मच्छरों को बढ़ने से रोकने के लिये तालाबों और पोखरों में नालियां बना देनी आवश्यक है। मच्छर कभी बहते हुए पानी में नहीं बढ़ते। खाइयां गहरी खोदनी चाहिये और इनके किनारे सीधे होने चाहिये जिससे घास या झाड़ियां इनमें न जा सकें। बरसात के मौसम में बहुत से स्थानों पर नालियां बनानी सम्भव नहीं हैं कि तालाबों और पोखरों में पानी जमा होने से रोका जा सके। यदि किसी तालाब में नालियां न बन सकें तो उसमें बहुत सी छोटी छोटी मछलियां डाल दो या बत्तखें पालो क्योंकि मछलियां और बत्तखें दोनों इन कीड़ों को खा लेंगी और इस प्रकार मच्छरों को बढ़ने से रोको। सब से अधिक प्रभाव-शाली और उत्तम उपाय मच्छरों को न बढ़ने देने का यह है कि तालाबों या पानी के अन्य स्थानों पर मिट्टी का तेल छिड़क दो। तेल पानी पर फैल जाता है और एक तह बना लेता है जिससे उन कीड़ों को सांस लेने को हवा नहीं मिलती और वे शीघ्र ही मर जाते हैं। इसमें अधिक तेल की आवश्यकता नहीं पड़ती। एक बड़े पीपे या उतने ही बड़े दूसरे बर्तन के पानी के लिये मिट्टी के तेल का एक बड़ा चम्मच काफी है। बीस फिट लम्बे और बीस फिट चौड़े तालाब के लिये मिट्टी के तेल का एक गिलास पर्याप्त है। यदि रोज या तीसरे दिन बारिश हो तो हफ्ते में एक बार तेल छिड़क देना चाहिये।

मच्छर अपने पैदा होने के स्थान से अधिक दूर तक नहीं उड़ सकते। इस कारण से अपने मकान के २०० फीट के अन्दर जो तालाब या ठहरे हुए पानी के स्थान हों, उनमें तेल छिड़क देने से मच्छर उस मकान में प्रवेश नहीं कर सकते। पुराने टीनों घड़ों या नारियल के टुकड़ों में भी पानी न जमा होने के विषय में सावधान रहो। यदि घर की छत के किनारे नाली लगी हुई हो तो उसे कुछ हफ्तों बाद साफ करवाते रहना चाहिये जिससे पानी एकत्रित न हो सके।

मलेरिया को रोकने का एक और उपाय है जो बच्चे बूढ़े प्रत्येक व्यक्ति को अपनाना चाहिये और वह है मच्छरदानी लगा कर सोना। मलेरिया को फैलाने वाले मच्छर व्यक्ति को दिन में बहुत कम काटते हैं, रात को वे अपना काम करते हैं। मच्छरदानी पतली जाली की बनी होनी चाहिये जिससे कोई मच्छर अन्दर न जा सके। हर रात को इसका उपयोग करना चाहिये। घर से बाहर सफर करते समय इसे अवश्य अपने साथ ले जाना चाहिये और प्रति रात्रि को इस में सोना चाहिये। बच्चों की चारपाई पर भी मच्छरदानी लगानी चाहिये।

## लक्षण ।

मलेरिया के साधारण लक्षणों से सब लोग परिचित हैं, । पहले सर्दी लगना, फिर ज्वर चढ़ना और उसके बाद पसीना निकलना और सिर में दर्द होना। नियमानुसार सर्दी लगने से पहले रोगी कमजोरी का अनुभव कर सकता है । सिर दर्द. जी मिचलाना और कै करना भी सम्भव है । छोटे बच्चों को कभी कभी ऐंठन भी होने लगती है । सर्दी लगने के पश्चात् ज्वर १०३ या १०४ डिगरी तक पहुंच जाता है । ज्वर दो तीन घंटे तक रहता है और फिर रोगी को पसीना आने लगता है इससे बाद ज्वर कम हो जाता है इस प्रकार ज्वर का आक्रमण प्रतिदिन, तीसरे दिन या दो दिन छोड़ कर हो सकता है । यह ज्वर अनियमित रूप से एक हफ्ते में दो बार या महिने में एक आध बार भी हो सकता है ।

मलेरिया कई प्रकार का होता है । मलेरिया के कुछ लोगों के लक्षण मोती-झिरे जैसे ही होते हैं परन्तु दूसरे रोगियों में सब से प्रमुख लक्षण तीक्ष्ण सिर दर्द भी हो सकता है । बच्चों में कभी कभी मलेरिया के लक्षण दस्त और कमजोरी ही होते हैं ।

## चिकित्सा ।

मलेरिया के रोगियों को दिन में पांच बार एक एक ग्रेन कुनीन देनी चाहिये । एक से तीन साल तक के बच्चों को दो ग्रेन कुनीन दिन में पांच बार देनी चाहिये । इसे दस साल तक के बच्चों को दो से तीन ग्रेन कुनीन दिन में पांच बार देनी चाहिये । ६ साल के बच्चों को प्रतिदिन दो ग्रेन कुनीन देनी चाहिये जिससे रोग को रोका जा सके । परन्तु रोज कितने ही दिन तक कुनीन का सेवन करना उचित नहीं है क्योंकि इससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है ।

मलेरिया कितने ही प्रकार का होता है अतः उस एक तरह के मलेरिया की चिकित्सा करने के लिये पहले से ही उसकी योजना बना लेनी चाहिये । परन्तु मलेरिया का वास्तविक स्वरूप जानने के लिये हस्पताल या प्रयोग शाला की सहायता लेनी पड़ती है और घर की चिकित्सा द्वारा सब प्रकार के मलेरिया को ठीक किया जा सकता है । इनके कितने ही प्रभावशाली उपाय हैं और दूसरों पर भी अनुसन्धान किया जा रहा है । आम तौर पर उपयोग किये जाने वाली कुनीन और अताब्रीन हैं (Quinine and Atabrine)। बहुत से स्थानों पर तो अताब्रीन अधिक उपयोगी है । बड़े लोगों के लिये दो गोलियां १. १।२ ग्रेन दिन में तीन बार पांच दिनों तक देनी चाहिये । कमजोर लोगों के लिये दिन में तीन बार एक

गोली खाना ही पर्याप्त होगा। शक्तिशाली बाहर काम करने वालों के लिये दिन में तीन बार दो दो गोलियां खाना अधिक लाभ पहुंचायेगा।

दस दिन तक प्रातः, दिन में और रात में दस ग्रेन कुनीन देनी चाहिये उसके बाद बीस दिन तक पांच ग्रेन कुनीन दिन में तीन बार दो। बच्चों को उनकी अवस्था के अनुसार उसी मात्रा में कुनीन दी जायेगी। कुनीन की मात्रा निश्चित करने के लिये निम्नलिखित राय को ध्यान में रखना चाहिये। मलेरिया के रोगी छोटे बच्चों को दिन में पांच बार एक ग्रेन कुनीन देनी चाहिये।

भारत में मलेरिया को दूर करने का एक तीसरा उपाय भी है। यह दवा पलुद्रीन (Poludrine) के नाम से बेची जाती है। मेताक्रीन की भांति इस का त्वचा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। अधिकतर मलेरिया के रोगी को तीन गोलियां एक साथ देने से इसका प्रभाव अच्छा पड़ता है। पूरी चिकित्सा करने के लिये दस दिन तक एक गोली दिन में तीन बार खानी चाहिये। एक गोली हफ्ते में दो बार बुधवार और रविवार को खाने से मलेरिया का रोग नहीं लग सकता। दस साल से ऊपर बच्चों को बड़ों की गिनती में मानना चाहिये। दस साल से कम आयु वाले बच्चों को १।४ (एक चौथाई) गोली देनी चाहिये।

### काला आज़ार।

काला आज़ार पूर्व का एक रोग है जो मुख्यतः आसाम, मद्रास और गंगा और ब्रह्मपुत्र नदियों के किनारों पर पाया जाता है। शायद यह एक छोटी सी मक्खी (Sandfly) के काटने से लगता है जो अपने साथ थोड़ा सा प्रोटोज़ोन पेरासाईट (Protozoan Parasite) ले जाता है जिसे लेशमानिया दोनोवानी (Leishmania donovani) कहते हैं। जब खुर्दबीन से इसके लेप को ध्यान से देखा जाता है तो छोटे छोटे चिन्ह से दिखाई देते हैं। ये माइक्रोसकोपिक पेरासाइटस (Microscopic-Parasites) शरीर के सेलों को विशेषकर हड्डी के गूदे, कलेजे, तिल्ली और रक्त की नलियों को भरते हैं।

इस रोग का आक्रमण यकायक या धीरे धीरे होता है। आरम्भ में ही प्रायः तेज बुखार चढ़ता है और कभी कभी इस बुखार से पहले ठंड लगती है या कै होने लगती है। यह ज्वर प्राणघातक मलेरिया के समान दो से छः सप्ताह तक रहता है। या यह बुखार लहरों की भांति आता है और इसे घटने बढ़ने वाला ज्वर समझा जाता है। प्रायः पहले ताप तिल्ली बढ़ने लगती है और कुछ महीनों पश्चात् कलेजा भी बढ़ने लगता है। रोगी की दशा सुधरने लगती है परन्तु इसके बाद फिर तेज बुखार चढ़ने लगता है और तिल्ली और कलेजा बढ़ने लगते हैं।

ग्रस्त में कई महीने तक ज्वर और बिना ज्वर की दशा के पश्चात् ज्वर कुछ कम हो जाता है और निरन्तर बना रहता है। मरीज कमजोर और पीला पड़ जाता है और उसका पेट बढ़ जाता है। इस रोग के देशी नाम काला आजार का मतलब "काला बुखार" होता है और यह नाम इसलिये पड़ गया कि रोगी की त्वचा के रंग विशेषकर पैरों, हाथों और पेट अजीब सा भूरे रंग का हो जाता है। बाल झड़ने लगते हैं और रोगी के मसूड़ों और नाक में से खून निकलने लगता है। यद्यपि रोगी को बुखार हो और उसका पेट बढ़ गया हो, वह दुर्बल और पीला पड़ गया हो, परन्तु उसकी भूख सदा बढ़ती रहती है, उसकी जुबान साफ रहती है और वह अच्छी तरह काम भी कर सकता है। प्रायः यह रोग कितने ही सालों तक लगा रहता है। और सफ़ेद खून की नलियां बहुत छोटी हो जाती हैं जिससे रोगी को छूत के रोग जैसे ब्रांकोनिमोनिया (Broncho-Pneumonia) और मुंह में घाव लग जाते हैं। इस रोग के ६० प्रतिशत रोगी अतिसार से मर जाते हैं।

प्रारम्भ से ही यह हमले कर छली आकार का होता है जो कि ज्वर और गेस्ट्रो इन्टेस्टीनल (Gastro-Intestinal) में पलट जाता है। बच्चे की केवल तिल्ली ही नहीं बढ़ जाती वरन् प्रायः (Lymphatic Gland) भी बढ़ जाते हैं। एक चमड़ी के आकार का जिसे पूर्वी घाव कहते हैं वह होता है जिसमें कीटाणु चमड़ी की गांठों या गन्दे घावों या खुले हिस्सों के (mucous membranes) में घुस जाते हैं।

इस रोग की जांच पड़ताल खून, हड्डी के गूदे, कलेजे या तिल्ली के छेद या त्वचा के घावों की परीक्षा करने से होती है।

इस की चिकित्सा (Injections of Pentavalent Compounds of Antimony) से होती है। उदाहरण के लिये यदि (Preparation of Neestibosan) का उपयोग किया जाये तो रोज दस या दस से अधिक इस मिश्रण के २५ प्रतिशत के टीके लगाने चाहियें जब तक २. ७ से ४. ० ग्राम तक रोगी के अन्दर न पहुंच जाये। इस चिकित्सा में कै होने की सम्भावना होती है अतः प्रारम्भ में इस खुराक का ०. २ ग्राम दूसरे दिन और ०. ३ ग्राम तीसरे दिन देना चाहिये। यदि रोगी को कै, सिर घूमना, बेहोशी, ज्वर का घटना बढ़ना, टांगों में ऐंठन होने लगे तो इस चिकित्सा को बन्द कर देना चाहिये। पूर्वी घाव कितने ही तरीकों से ठीक किया जा सकता है क्योंकि उसका कोई निश्चित स्वरूप नहीं है। कारबन डायआक्साइड स्नो (Carbon Dioxide Snow) एक्सरेज़ (X-rays) काटेरी (Cautery) एक्सीजन (Excision) टीके और मलहम

कई अधिकारियों द्वारा इसके इलाज बताये गये हैं, मेथीलोन ब्ल्यू (Methylone blue) वेसलीन और लेनोलीन (Lanolin) बराबर बराबर मात्रा में मिला कर मलहम का उपयोग करने से कोई हानि नहीं होगी।

इस रोग में अच्छे स्वास्थ्य पर ज़ोर डालना चाहिये और इसके साथ कोई और बीमारी जैसे मलेरिया लग जाये तो उसका इलाज अवश्य करना चाहिये। जब काला आज़ार के साथ अनीमिया (Anaemia) हो तो उसके लिये कोई लोहे की औषधि खानी चाहिये और भोजन तथा विटामिन पर्याप्त मात्रा में रोगी के अन्दर जाने चाहिये।

फ़िलेबोटोमस ब्रीड (Phlebotomus Breed) सील वाले गन्दे स्थानों, दरारों, सूराखों, नालियों के किनारों, कूड़े करकट के ढेरों में पैदा होते हैं। अतः अपने आंगनों को साफ सुथरा और दीवारों को अच्छी हालत में रखना चाहिये। अंधेरे, सीले स्थानों को प्रकाशमय बनाना चाहिये और सुखाये रखना चाहिये। सफ़ेदी और चूना भी सहायता देते हैं। कमरे में धुआं हानिकारक होता है और सोने वाले स्थानों में समय समय पर गन्धक और क्रिसोल (Cresol) की धूनी देनी चाहिये। कीड़ों के पैदायश के सभी स्थानों में मिट्टी का तेल छिड़कना चाहिये। डी. डी. टी. भी निस्सन्देह सहायक होगा।

मकानों से सटे हुए स्थानों पर पौधे नहीं उगाने चाहियें और दीवारों पर बेलें नहीं चढ़ाना चाहियें। कुछ जानवर छूत के रोगों का घर होते हैं अतः बतखें, मुर्गियां, गाय सूअर आदि को सोने वाले स्थान के नीचे या पास नहीं रखना चाहिये। कुत्ते भी यह रोग फैलाते हैं। रोगों वाले मकान और स्थानों में न जाना चाहिये और उन स्थानों से ३०० मील की दूरी वाले घरों पर इनका कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

जिन इलाकों में ये बीमारियां फैली हुई हों वहां पर रात को बड़ी महीन जाली की मच्छरदानी लगा कर सोना चाहिये। हवा की ओर की गति जैसी बिजली के पंखे से निकलती है—उससे सूक्ष्म मक्खी भी दूर ही रक्खी जा सकती हैं। ऊपर की मंज़िले सोने के स्थानों के लिये उपयुक्त हैं। त्वचा पर तेज़ मलहमें लगाने से भी लाभ होता है। एक अच्छी मलहम में ओलियम एनिसी (Oleum Anisi) यूकेलिप्टी (Eucalypti) और टेरबिंथ (Terebinth) मिला हुआ होता है। हर एक की मात्रा २ बूंद (minims) और लैनोलिन (Lanolin) एक आउंस होता है।

अध्याय २६

# अपुष्टिकर भोजन के रोग

## बेरीबेरी।

कुछ समय पहले तक यह रोग एशिया के बहुत से भागों में अत्यंत प्रचलित था इस रोग के लक्षण विभिन्न दशाओं में एक दूसरे से बहुत भिन्न होते हैं - इस रोग के बहुत से रोगी अपने हाथ और टांगें खो बैठते हैं और उनकी त्वचा विशेषकर पिंडलियों के ऊपर, पैरों के पीछे और उंगलियों के सिरों पर सुन्न पड़ जाती है। रोगी की टांगें पतली हो जाती हैं और उसकी पिंडली को दबाने पर वह दर्द से चिल्लाने लगता है। टांगों के कुछ कुछ सुन्न पड़ जाने पर रोगी तनिक लंगड़ा कर चलता है और उसका सांस बहुत जल्दी फूलने लगता है। हृदय कभी कभी बहुत जोर से धड़कने लगता है। उसका स्वर बहुत धीमा हो जाता है और कभी कभी तो वह सुनाई ही नहीं पड़ता।

बेरीबेरी की दूसरे रोगियों की बांहें और टांगें बुरी तरह फूल जाती हैं। उन्हें सांस लेते समय बहुत कठिनाई होती है। इनका हृदय बहुत जोर से धड़कता है। यदि उनकी पिंडली दबाई जाये तो वे दर्द से कराहने लगेंगे। इन दशाओं में स्वर बिल्कुल नहीं पड़ता। जुबान विशेषकर उसके किनारे साफ रहती है और लाल सुर्ख चमकने लगती है।

बेरीबेरी में सारे शरीर के चेतना तन्तु सूज जाते हैं और इस कारण से कुछ कुछ या सब स्नायुओं का काम—जो चेतना तन्तुओं के अधीन होता है वह रुक जाता है। इस सूजन का प्रभाव शरीर के विभिन्न भागों में पीड़ा होने से स्पर्शेन्द्रिय द्वारा प्रगट होता है। रक्त नालियों को चलाने वाले चेतना तन्तु उस सूजन का प्रभाव नालियों में से रक्त बाहर निकलने पर प्रगट करती हैं। इससे टांगों, बांहों और धड़ में सूजन चढ़ जाती है।

## बेरीबेरी के कारण।

बेरीबेरी प्राय: उन्हीं लोगों को होता हैं जो सफेद चावल को अपने भोजन का मुख्य पदार्थ बना लेते हैं। डाक्टरों ने इन चावलों का निरीक्षण करके यह पता लगाया है कि चावल के बाहर का भाग भीतर जैसा नहीं होता। चावल ो

साफ करते समय उसके बाहर का भाग झड जाता है। यह ऊपर का भाग चावल का छिलका नहीं होता। धान से छिलका उतारने के पश्चात् चावल पर लाल से रंग की तह अभी रहती है। इस लाल रंग की तह मे बहुत से ऐसे सार हैं जिन्हें विटामिन कहते हैं. विशेषकर विटामिन बी और शरीर को उचित पौष्टिक पदार्थ देने के लिए ये आवश्यक हैं। यदि चावल को साफ कर दिया जाये तो यह लाल तह मिट जाती है। जो विटामिन इस लाल तह में पाये जाते हैं वही दूसरे खाद्य पदार्थों—विशेषकर सेम में भी मिलते हैं अतः जो लोग साफ किये हुए चावलों के साथ सेम या दूसरी सब्जियां भी खाते हैं उन्हें बेरी बेरी नहीं होता।

बच्चों को भी बेरी बेरी का रोग लग जाता है और एक साल से कम उम्र के बच्चों की जो मौतें होती हैं वे इसी रोग के कारण होती हैं। यह सच है कि छोटे बच्चे चावल नहीं खाते परन्तु उनकी माताएं तो खाती हैं। जब उनकी माताएं अधिक मात्रा में यह साफ किया हुआ चावल ही खाती है तो उनके दूध में विटमिन बी कम होता है जो चावल की ऊपर की तह से होता है और जिसकी आवश्यकता शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पड़ती है। इस कारण से केवल मां के दूध पर निर्भर रहने वाले बच्चे बेरी बेरी में रोगग्रस्त हो जाते हैं।

बच्चों में बेरीबेरी के लक्षण निम्नलिखित हैं: जिन बच्चों को बेरीबेरी रोग होता है वे केवल मां के दूध पर निर्भर रहने वाले बच्चे होते हैं और जब वे कुछ महीनों के हो जाते हैं, तब उन्हें यह रोग लगता है। बच्चा रोगी नहीं दिखाई देता क्योंकि उसका मुंह भरा हुआ होता है और वह बड़ी प्रसन्नता से दूध पीता है और यह एक स्वस्थ और निरोग बच्चे की भांति मुस्कुराता और खेलता है। परन्तु यह देखने में आयेगा कि उसके मुंह और नाक पर कुछ नीलापनसा है, वह बेचैन सा रहता है, उसे नींद नहीं आती और उसका स्वर धीमा पड़ता जाता है। कुछ दशाओं में बच्चा यकायक रोने लगता है जो सदा बढ़ता जाता है जब तक उसमें ऐंठन नहीं आ जाती और कुछ ही घंटे में उसकी मृत्यु हो जाती है। बेरीबेरी के शिकार बच्चों को श्वास रोग—कठिनाई से सांस आना भी हो जाता है। बच्चा कराहता है, उसका चेहरा नीला पड़ जाता है और सांस और नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है। ज्वर नहीं चढ़ता। यदि इसकी पूछताछ की जाये तो पता चलेगा कि बच्चे की मां केवल चावलों पर ही निर्भर थी।

## बेरीबेरी को कैसे रोक सकते हैं ?

जो कुछ ऊपर कहा गया है उससे यह स्पष्ट हो जाता है कि किस प्रकार बेरी-बेरी को रोका जा सकता। इसका सब से आसान तरीका यह है कि चावल को

बिना साफ़ किये ही खाना चाहिये। यह भीषण बीमारी बिना कुछ खर्च किये ही रोकी जा सकती है। बिना साफ किया हुआ चावल भी खाने में उतना ही स्वादिष्ट होता है जितना कि साफ किया हुआ चावल और यदि चावल से वह लाल तह साफ करने की प्रथा प्रचलित न हो गई होती तो बेरी बेरी गत वर्षों में जितनी प्राणघातक सिद्ध हुई वह न होती।

जो बेरीबेरी का कारण जानते हैं उन्हें दूसरे लोगों को साफ किये हुए चावल का उपयोग करने का ख़तरा बतलाना आवश्यक है। बिना साफ किया हुआ चावल सफेद चावल से अधिक गुणकारी है अतः सब को बिना साफ किया हुआ चावल खा कर दूसरों के सामने उदाहरण पेश करना चाहिये। चावल और मछली पर इतना अधिक निर्भर न करके दाल या दूसरी तरकारियों को भोजन का प्रमुख भाग बना लेने का महत्व भी सब को जान लेना चाहिये।

## चिकित्सा

बेरीबेरी की चिकित्सा मुख्यतः भोजन पर निर्भर होती है। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए उस कमी को दूर करना हमारा पहला कदम है। बिना साफ किये हुये चावलों का उपयोग ही करना चाहिये और प्रमुख भोजन के साथ सब्जियाँ, फल दाल आदि भोजन खाने चाहिये। इनको अलग अलग प्लेटें तैयार की जानी चाहिये या स्वाद के अनुसार इनकी करी बना कर खानी चाहिये।

पौष्टिक पदार्थों के विषय में सुरक्षित रहने के लिये विटामिन बी अधिक मात्रा में खाना चाहिये। इसे ब्रूवर्स की ईस्ट गोलियां (*Brewer's Yeast Tablets*) में दिया जा सकता है, चार गोलियां दिन में तीन बार दो या विटामिन बी कम्पलेक्स का कोई ब्रांड दो।

## विटामिन कहां मिलते हैं ?

भोजन की जानकारी रखने वाले एक योग्य मनुष्य ने यह निम्न लिखित चार्ट तैयार किया है जिसमें × साधारण भोजन में कोई विशेष विटामिन की उपस्थिति प्रगट करता है, ×× उससे अच्छे और ××× सर्वोत्तम के लिये हैं। भिन्न भिन्न विटामिन v द्वारा प्रगट किये गये है और जहां सन्देह है वहां ? चिन्ह लगा है। यह ध्यान रखो कि विटमिन ए, बी, और सी आम होते हैं और कुछ ही भोजनों में विटामिन डी होता है।

| भोजन | | ए | बी | सी | डी |
|---|---|---|---|---|---|
| सेब कच्चा | ... | v | x to xx | xx | — |
| एसपैरेगस | ... | v | xxx | — | — |
| केला | ... | x to xx | x to xx | xx | — |
| सेम (रस्सी पर लगनेवाली | ... | — | xx | xx | — |
| चुकन्दर | .. | xx | x | x | — |
| रोटी (चोकर समेत) | ... | x | xx | xv | — |
| मक्खन | ... | xxx | — | — | x |
| मट्ठा | ... | x | xx | xv | — |
| गोभी (कच्ची) | ... | xx | xxx | xxx | — |
| गाजर (कच्ची) | ... | xxx | xx | xx | — |
| पनीर (दूध की) | ... | xx to xxx | — | — | — |
| मछली का तेल | ... | xxx | — | — | xxx |
| मक्का (पीली) | ... | xx | xx | — | — |
| मलाई | ... | xxx | xx | xv | — |
| अंडे | ... | xxx | x | — | x |
| मछली | ... | xx | x | ? | — |
| नीबू का रस | ... | — | xx | xxx | — |
| सलाद | ... | x to xx | xx | xxx | x |
| कलेजी | ... | xx to xxx | xx | x | x |
| दूध (कृमि मारकर शुद्ध किया हुआ) | | xxx | xx | xxv | xx |
| दूध (जमाया हुआ) | ... | xxx | xx | xv | x |
| बकरी का मांस | ... | x | xx | — | — |
| जई का आटा | ... | x | xx | — | — |
| संतरे का रस | ... | xx | xx | xxx | — |
| आड़ू (कच्चा) | ... | x to xx | xx | xx | — |
| मटर (ताजी) | ... | xx | xx | xxx | x |
| अनानास (कच्चा या डब्बे का) | | xx | xx | xxx | — |
| आलू (सफ़ेद) | ... | x | xx | xx | — |
| शकरकन्दी | ... | xx | xx | xx | — |
| पालक | .. | xxx | xx | xxx | — |
| स्ट्राबेरी | ... | x | x | xxx | — |
| टमाटर | ... | xx | xx | xxx | — |
| अखरोट | ... | x | xx | — | x |
| खमीर | ... | — | xxx | — | — |

अध्याय २७

# जानवरों द्वारा फैलने वाले रोग

कुछ इस प्रकार के कृमि होते हैं जो मनुष्य के शरीर के अन्दर रह सकते हैं। कुछ तो बहुत हानि पहुंचाते हैं और कुछ बहुत कम। इस अध्याय में केवल आम कृमियों का वर्णन ही किया जायेगा।

## गोल केंचुए (Round Worms)

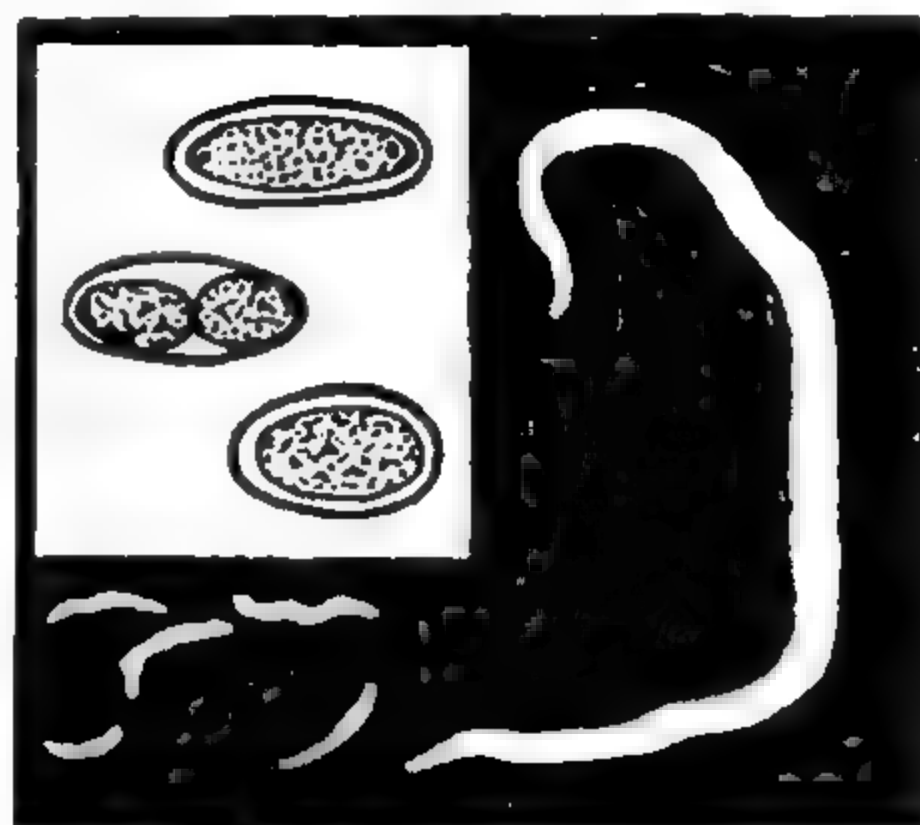
गोल केंचुओं के शरीर भी गोल होते हैं परन्तु किनारों पर नुकीले होते हैं। ये चार से छः इंच तक लम्बे होते हैं। यद्यपि वे प्रायः छोटी आंतों में ही रहते हैं परन्तु फिर भी वे पेट में घुस सकते हैं कभी कभी वे वमन द्वारा बाहर निकलते हैं और कभी गले तक आ जाते हैं। वे श्वास नल तक पहुंच कर बच्चे का दम घोट सकते हैं। यदि बच्चे की आंतों में बहुत थोड़े केंचुए हों तो उसके लक्षण प्रगट नहीं होते। बच्चे में केंचुए होने के प्रायः साधारण लक्षण ये हैं कि उसकी भूख बन्द हो जाती है और कभी कभी जी मितलाने लगता है। कभी कभी बच्चा पेट में दर्द होने की शिकायत भी कर सकता है। नाक मलने और दांत कटकटाने से भी बच्चे के अन्दर केंचुए होने की सम्भावना होती है। बच्चे की टट्टी की खुर्दबीन से परीक्षा करके डाक्टर निश्चयपूर्वक कह सकता है कि उसकी आंतों में केंचुए हैं या नहीं।

## चिकित्सा।

छोटे बच्चे की इस रोग की चिकित्सा करने का सर्वश्रेष्ट उपाय यह है कि दोपहर में उसे एक खुराक कैस्टर आयल दिया जाये और उसी शाम को उसे आधा ग्रेन सेन्टोनीन (Santonin) दो। सेन्टोनीन में थोड़ी सी चीनी मिला दो जिससे बच्चा उसे खाने को तैयार हो जाये। अगले दिन प्रातःकाल उसे आधी ग्रेन और दोपहर में फिर आधा ग्रेन सेन्टोनीन दो। अन्तिम बार सेन्टोनीन के दो घंटे पश्चात् एक और खुराक केस्टर आयल की दो। इन दो दिनों में जब बच्चे को दवा दी जा रही हो तो उसे कोई सब्जी मत खाने दो वरन् चावल के मांड और अंडों ही का खाना दो। जब तक उसकी खुराक को सीमित नहीं किया जायेगा तब तक सेन्टोनीन आंतों के सब केंचुओं को नहीं मार सकती।

बच्चे की आंतों में केंचुओं का बढ़ना बिल्कुल निश्चित होने के कारण बच्चे को प्रतिवर्ष सेन्टोनीन की कुछ खुराकें देनी चाहियें। यद्यपि दर्द न हो और जी न भी मतलाये फिर भी आंतों में दो या तीन केंचुए बने रहते हैं जो भोजन को पचाने और उसका सार बनाने में बाधक होते हैं अतः बच्चे के स्वास्थ्य और उसके विकास को रोकते हैं।

आंतों के कीड़े

सेन्टोनीन विषैली दवा है अतः उसकी ज्यादा खुराके नहीं देनी चाहिये सेन्टोनीन खाने से बच्चे का मूत्र पीले रंग का होगा और उसे सब कुछ पीला ही दिखाई देगा परन्तु यह पीला मूत्र और पीला दिखाई देना हानिकारक नहीं है क्योंकि ये शीघ्र ही दूर हो जाते हैं।

## पेट के केंचुओं को कैसे रोकें ?

जैसा कि कुछ लोगों का विचार है ये केंचुए बच्चों की आंतों में प्राकृतिक रूप से उत्पन्न नहीं होते। इन केंचुओं के अंडे भोजन और पानी के साथ बच्चों के शरीर के अन्दर जाते हैं। आंतों के कृमि असंख्य अंडे देते हैं जो मल के साथ बाहर निकल जाते हैं। ये अंडे अन्त में मल के साथ भूमि में, तालाबों और नदियों में और बाग की सब्जियों में बिखर जाते हैं।

कीड़ों से बचने के लिए पीने के लिये केवल उबाले हुए पानी का उपयोग करना आवश्यक है। बाजार से खरीदी हुई सब सब्जियों को खाने से पूर्व पका लेना चाहिये। फलों को गरम पानी से धोकर और छील कर खाना चाहिये। बच्चों को अपनी उंगलियां मुंह में मत ले जाने दो क्योंकि उनके गन्दे हाथों में केंचुओं के अंडे और कितने ही रोग कृमि हो सकते हैं। प्रायः उन सब अनगिनत वस्तुओं में जिनको बच्चा मुंह के अन्दर डालता है केंचुओं के अंडे हो सकते हैं।

कुछ आंतो के कृमि कुत्ते और बिल्लियों की आंतो में भी पाये जाते हैं। जब कुत्ता या बिल्ली बच्चे का हाथ चाटता है तो कीड़ों के अंडे उसके हाथों मे आ जाते हैं। यदि उस समय बच्चा अपनी उंगलियां मुंह म ले जाये या उन्हीं हाथों से खाना खाये तो कीड़ों के अंडे उसके मुंह में चले जाते हैं। कुत्ते बिल्ली को घर में न रखना चाहिये और उन्हें बच्चों के हाथ या मुंह को कभी चाटने नहीं देने चाहिये।

## अंकुश कृमि रोग (Hookworm Disease)

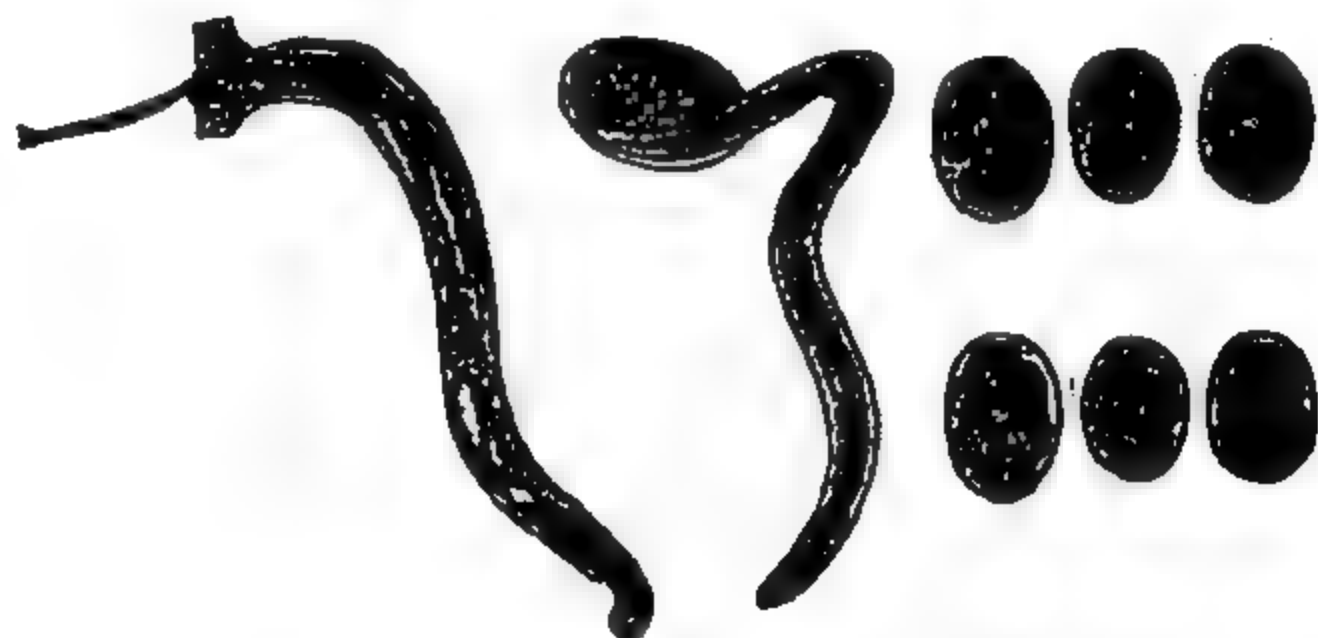
बहुत सी बस्तियों में दस में से ९ व्यक्ति इस रोग के शिकार होते हैं यह बहुत आम और आसानी से रुक जाने वाला रोग है। पिछले समय में कुछ इलाके के लोगों को सुस्त और निकम्मा समझा जाता था परन्तु बाद में यह पता चला कि वे अंकुश कृमि के रोग के कारण ही निर्बल और काम करने के अयोग्य हो गये थे। ज्योंही उस रोग की चिकित्सा करने और इसे आगे फैलने से रोकने के उपचार किये गये तो जिनको पहले सुस्त और निराशावादी समझा जाता था वे ही परिश्रमी और साहसी बन गये।

अंकुश कृमि एक छोटा गोल सफेद कीड़ा होता है जिसकी लम्बाई १।२ इंच से लेकर १।२ इंच तक होती है और यह साधारण सीने के धागे जितना पतला होता है। यदि सफेद धागे के आधे आधे इंच लम्बे टुकड़े काटे जायें प्रत्येक टुकड़ा एक अंकुश कृमि की भांति प्रतीत होगा। ये छोटे छोटे कीड़े बच्चों और बड़ों के शरीर में घुस जाते हैं। कभी कभी ये संख्या में बहुत कम होते हैं, केवल दस या बीस परन्तु एक ही समय आंतों में कितने ही हजार भी हो सकते हैं। वे आंतो की भीतरी परत में चिपक जाते हैं और रोगी का खून चूसते हैं। वे घाव भी बनादेते हैं जिससे रक्त रिसता रहता है। निरन्तर रक्त के कम होने और इन कीड़ों द्वारा विष पैदा करने के परिणाम स्वरूप व्यक्ति कमजोर और पीला पड़ जाता है। उसकी शारीरिक शक्ति इतनी कम हो जाती है कि दूसरे रोग विशेषत: तपेदिक आसानी से रोगी को लग जाते हैं। इस रोग से पीड़ित बच्चे पीले पड़ जाते हैं और उनका विकास नहीं हो पाता। उनकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि कम जाती है। शारीरिक विकास इतना अधिक रुक जाता है कि १८ या २० वर्ष का युवक दस या बारह साल का बच्चा लगता है। यदि एक बच्चे में ये कीड़े अधिक संख्या में प्रवेश कर जायें तो वह अपनी पढ़ाई लिखाई में बहुत पीछे रहेगा।

## अंकुश कृमि रोग के निश्चित लक्षण।

त्वचा का पीला पड़ जाना, सुस्ती आना, पेट के विभिन्न भागों में कभी भी पीड़ा होना और मानसिक शक्ति का ढीला पड़ जाना, मिट्टी या चूना खाने का अभ्यास पड़ जाना, कुछ ऐसे साधारण से लक्षण हैं जिनसे पता चलता है कि बच्चे या बड़े आदमी को अंकुश कृमि का रोग है या नहीं।

पाखाने को खुर्दबीन से देख कर डाक्टर निश्चित रूप से कह सकता है कि किसी अमुक व्यक्ति को यह रोग है या नहीं?

पैर के तलुवे और उंगलियों के बीच में खजली होना भी एक ऐसा लक्षण है जिससे पता चलता है कि ये कीड़े पैरों की त्वचा द्वारा शरीर में प्रवेश कर रहे हैं।

अंडे से अंकुश कृमि का पूर्ण विकास

## अंकुश कृमि का रोग कैसे फैलता है और उसे कैसे रोका जा सकता है।

अंकुश कृमि आंतों में असंख्य अंडे देते हैं, ये पाखाने के साथ बाहर निकल जाते हैं और जहां पाखाना फेंका जाता है वहीं फैल जाते हैं। ये अंडे विकसित होते हैं और दस दिन के भीतर भीतर छोटे कीड़े बन जाते हैं। ये छोटे कीड़े बाहर आंगन की मिट्टी, बाग और खेतों में होते हैं। ये सब्जियों और पानी में भी पाये जा सकते हैं। कच्ची सब्जियां और बिना खौलाया हुआ पानी पीने से ये शरीर के अन्दर घुस जाते हैं। इस रोग के शिकार बनने वाले लोग बहुधा नंगे

पैरों घूमने से ही होते हैं। जमीन पर बिखरे हुए ये अंकुश कृमि पैरों पर और सम्भवतः हाथों और चूतड़ों की नंगी त्वचा पर भी चढ़ जाते हैं। त्वचा से अन्दर पहुंच कर वे अन्त में आंतों तक पहुंच जाते हैं जहां वे आंतों की भीतरी परत को काटने लगते हैं और रक्त चूसते हैं। बीमारी को रोकने का आवश्यक तरीका यह है कि अपने पाखाने को मिट्टी पर मत फेंकों। इसके लिये उचित टट्टियां बनाने की आवश्यकता है। यदि कहृदाने के रोग ग्रस्त सब लोग पृथ्वी पर टट्टी करने की आदत छोड कर उचित टट्टियों का उपयोग करें तो शीघ्र ही इस रोग को जड़ समेत नष्ट किया जा सकता है। परन्तु जब तक लोग ज़मीन ही या ऐसी टट्टी का उपयोग करेंगे जहां टट्टी वर्षा के पानी द्वारा बिखर जा सकती है और उसे सूअर, मुर्गियां या मक्खियां घरों में ले जाती हैं तब तक अंकुश कृमि का रोग मरी ही बना रहेगा।

टट्टी करने वाले बर्तन ढक्कनदार होने चाहियें जिससे वे ढके रह सकें। इन बर्तनों को रोज़ खाली करना चाहिये। इस मल को बाग़ में न बिखेर कर जमीन के अन्दर गाड़ देना चाहिये। यदि ऐसी टट्टियें बनवानी असम्भव हों जिनमें जाली लगी हुई हो और मक्खियां न घुस सकें तो भूमि में एक छेद बनाओ, एक बड़े सन्दूक का प्रबन्ध करो (उसमें इतनी बड़ी दरारें न हों कि मक्खियां घुस सकें), इसके पल्ले पर एक सूराख करो और इसे जमीन पर उलटा करके रख दो जिससे दूसरा सूराख जमीन की ओर रहे और बक्स के निचले सिरे पर मिट्टी थाप दो।

एक बड़ा चपटा तख्ता लो जो सन्दूक के छेद से बड़ा हो जिससे उसका उपयोग न करते समय वह छेद कस कर बन्द हो जाये। कुछ काल बाद संदूक को हटा कर गड्ढों को मिट्टी से भर देना चाहिये। इस प्रकार का प्रबन्ध करने से मक्खियां टट्टी तक नहीं पहुंच सकेंगी और टट्टी जमीन पर भी दिखाई नहीं देगी।

अंकुश कृमि मिट्टी में छः महीने या इससे अधिक समय तक रह सकते हैं। अतः उस बाग़ या खेत में साल भर तक नंगे पैरों जाना खतरनाक है। जहां पर मल मूत्र मिट्टी में फैल रक्खा हो।

अतः अंकुशकृमि के रोग से दूर रहने के लिये व्यक्ति को नंगे पैर नहीं घूमना चाहिये, बाग़ या खेत की मिट्टी को नंगे हाथों से कदापि नहीं खोदना चाहिये और कभी बिना खोला हुआ पानी नहीं पीना चाहिये या कच्ची सब्जियों को नहीं खाना चाहिये जिन्हें उबलते पानी से अच्छी तरह धोया नहीं गया हो।

यह भी सम्भव है कि जो बच्चे नंगे फिरते हैं या जिनके चूतड़ नंगे होते हैं, उन्हें पृथ्वी पर बैठने से ही अंकुश कृमि का रोग लग सकता है।

## चिकित्सा ।

अंकुश कृमि के रोग की चिकित्सा प्रायः एपसम साल्ट (Epsom Salt) या केपसूल (Capsules) में थायमोल (Thymol) देने से होती है। एपसम साल्ट देने का आशय आंतों को साफ करने का है जिससे थायमोल उन कीड़ों तक पहुंच सके। शाम को थायमोल देने से पूर्व रोगी को बहुत हल्का भोजन करना चाहिये। शाम को एक खुराक एपसम साल्टकी लो। अगले दिन प्रातः काल टट्टी के बाद ही आधी खुराक थायमोल की पियो और दो घंटे बाद दूसरी खुराक भी थायमोल की पी जाओ। थायमोल की दूसरी खुराक के दो घंटे पश्चात् एपसम साल्ट की एक खुराक और पियो। एपसम साल्ट की यह खुराक उन अंकुश कृमियों को बाहर निकाल देगी जो थायमोल के कारण आंतों की परत में ढीले पड़ गये होंगे। थायमोल की प्रत्येक खुराक खाने के पश्चात रोगी को कम से कम आधे घंटे के लिये दाईं करवट होकर लेटना चाहिये। जिस दिन रोगी को थायमोल दिया जाये उस दिन उसे तब तक कुछ भी नहीं खाना चाहिये जब तक कि एपसम साल्ट की अन्तिम खुराक अपना पूरा असर न डाल ले। केवल थोड़ा सा पानी या चाय पी जा सकती है परन्तु भोजन का पूर्ण निषेध है। यदि कोई शराब या नशे की दूसरी चीज़ किसी भी रूप में ली जाये, या किसी प्रकार की कोई चिकनी वस्तु या मांस खाया जाये तो थायमोल विष फैला देगा। इस कारण से ये चीजें मत खाओ।

थायमोल को पाउडर जैसा बारीक बना लेना चाहिये और दो भागों में बांट कर केपसूल में भर कर दो दो घंटे से पहले नहीं खाना चाहिये। विभिन्न आयु के लोगों के लिये खुराक निम्नलिखित तरीके से देनी चाहिये :

बच्चे के लिये १ से ५ वर्ष तक थायमोल की खुराक ७॥ ग्रेन

बच्चे के लिये ५ से १० वर्ष तक थायमोल की खुराक १५ ग्रेन

बच्चे के लिये १० से १५ वर्ष तक थायमोल की खुराक ३० ग्रेन

पूर्ण मनुष्य के लिये १५ से २० वर्ष तक थायमोल की खुराक ४५ ग्रेन

पूर्ण मनुष्य के लिये २० से ऊपर आयु तक थायमोल की खुराक ६० ग्रेन

टट्टी में निकलने वाले अंकुश कृमियों का पता एक पतले कपड़े में टट्टी को धोकर छानने से लग सकता है।

अंकुश कृमि की दूसरी चिकित्सा यह है कि एक बूंद चिनोपोडियम (Chinopodium) की प्रति वर्ष के लिये १५ वर्ष की आयु तक के रोगी को दो।

बड़े युवक के लिये १५ बूंदों को ३ खुराकों में बांट दो और प्रत्येक दो घंटे बाद एक चम्मच चीनी में इन ५ बूंदों को मिला कर दो। इससे पहले की शाम को एक खुराक एपसम साल्ट की दो और चिनोपोडियम की अंतिम खुराक के दो घंटे पश्चात एपसम साल्ट की एक और खुराक दो।

## सूत्रकृमि

धागे जैसे छोटे कीड़े श्वेत रंग के और १।२ इंच लम्बे होते हैं। नियमानुसार ये आंतों के निचले भाग में पाये जाते हैं जहां वे गुदा के मुख और उसके चारों ओर खुजली और जलन पैदा करते हैं। ये कीड़े गन्द द्वारा अन्दर पहुंचते हैं। वे आंतों से निकल कर कपड़ों पर भी गिरने लगते हैं। छोटी छोटी लड़कियों के अन्दर ये योनि में घुस जाते हैं जहां खुजली होने लगती है और पानी भी निकलने लगता है। ये कीड़े प्रायः कमजोर गन्दे बच्चों में पाये जाते हैं

## चिकित्सा।

इन कीड़ों से छुटकारा पाने के लिये बच्चे के भोजन पर ध्यान देना चाहिये। केवल साफ सुथरा पुष्ट पदार्थ ही खाने के लिये देना चाहिये। भोजन के समय के बीच में कुछ भी खाने को नहीं देना चाहिये।

अरंडी के तेल की छोटीसी खुराक दो और इस के पश्चात् उस की आंतों में धीरे धीरे डेढ़ पाव गरम पानी पिचकारीसे डालो जिसमें बीस ग्रेन कुनीन मिली हुई हो। कुनीन के स्थान पर तीन चम्मच नमक का उपयोग भी किया सकता है। बच्चा जितनी देर तक उस पानी को अन्दर रख सके उतनी देर तक वह रक्खे रहे। एक सप्ताह तक इस कुनीन या नमक के पानी को हर रात को आंतों में पिचकारी द्वारा डालो। यदि दूसरे उपाय असफल रहें तो क्वासिया (Quassia) को छोटी छोटी लकड़ी जला कर भपारा लो। क्वासिया के छोटे छोटे टुकड़े प्याला भर के लो और डेढ़ पाव से जरा अधिक पानी में १२ घंटे तक उनको भिगोये रक्खो। फिर इन टुकड़ों को निकाल कर उस पानी की आंतों में पिचकारी लगा दो।

खुजली बन्द करने के लिये गुदा के मुख पर इस प्रकार की बनी हुई एक मरहम लगाओ : कुछ चम्मच वेसलीन में पांच बूंदें कारबोलिक एसिड मिला लो।

यदि बच्चा गुदा के भाग को खुजलाता या मलता हो तो उसकी उंगलियों के नाखूनों के भीतर इन कीड़ों के अंडे घुस जायेंगे। इस कारण से इस रोग के बच्चे के हाथों को बार बार साफ करना आवश्यक है। इन नाखूनों को बार बार काटकर छोटे रखना चाहिये। बच्चे के चूतड़ों को प्रतिदिन साफ करना चाहिये।

इन उपायों का अवश्य उपयोग करना चाहिये जिससे बच्चे को यह रोग बार बार लगने का भय न बना रहे।

## टेपवर्म (Tapeworms) केंचुये

टेपवर्म लम्बे और पतले कीड़े होते हैं जो दस से बीस फीट तक लम्बे होते हैं। ये बहुधा कुत्ते बिल्लियों के पास रहने से या दाग़ीला सूअर और गाय का मांस खाने से अन्दर घुस जाते हैं। यह दाग़ीला गाय और सूअर का मांस इस प्रकार का होता है कि उसमें सफ़ेद दाग होते हैं और ये सफ़ेद दाग ही नन्हें टेपवर्म कहलाते हैं। यदि कोई इस मांस को बिना अच्छी तरह उबाले या पकाये बिना खायें, तो छोटे छोटे कीड़े आंतों में घुस जाते हैं और वहीं बहुत लम्बे बन जाते हैं।

कोई ऐसे निश्चित लक्षण इस रोग के नहीं हैं जिनसे इसका पता चल सके, और यदि कोई लक्षण हैं भी तो वे अजीर्णता और मरोड़ की पीड़ा हैं। रोगी पीला पड़ जाता है, उसका सिर दुखने लगता है और वह सिर घूमने की शिकायत

१ बाईं ओर: गायके मांस में टेपवर्म के सिर का चित्र—बीच में उसका धड़:
२. दाहिनी ओर: सूअर के मांस में टेपवर्म के सिर का चित्र।

करने लगता है। परन्तु एक निश्चित लक्षण यह है कि उसके मल में छोटे छोटे जोड़ दिखाई देने लगते हैं।

### चिकित्सा।

चिकित्सा का एक लक्षण यह होता है कि कीड़े के सिर को खत्म कर दिया जाये, क्योंकि जब तक कीड़े का सिर नहीं कुचला जायेगा तब तक कीड़ा बढ़ता ही जायेगा। चिकित्सा इस ढंग से की जा सकती है।

चिकित्सा करने के दो दिन पूर्व किसी प्रकार का कड़ा भोजन नहीं खाना चाहिये। केवल चावल का शोरबा, नरम उबले हुए अंडे और शोरबा उसे देने चाहियें। रोगी को चारपाई पर लिटा दो और उसे कुछ दिन तक उसी अवस्था

में रहने दो। पहले दिन प्रातःकाल ही उसे अरंडी के तेल की एक खुराक दो और दिन भर उसे कोई भोजन मत दो। पांच साल के बच्चे को अगले दिन आधा ड्राम या ३० बूंद ओलिओरेसिन आफ मेल फर्न (Oleoresin of male fern) दो। इस का स्वाद बहुत बुरा होता है और इसे कुछ चावल के शोरबे के साथ मिला कर दो। दो या तीन घंटों के पश्चात् उसे फर्न का आधा ड्राम और दो। इस समय रोगी को चुपचाप चारपाई पर लेटे रहना चाहिये। मेल फर्न की दूसरी खुराक खाने के चार पांच घंटे पश्चात् उसे अरंडी के तेल की बड़ी सी खुराक देनी चाहिये। जब कि बच्चे को टट्टी आये तो एक गरम पानी के साफ सुथरे बर्तन में उसे लेना चाहिये जिससे कि वह ध्यान से देखा जा सके कि कीड़े का सिर कुचला जा चुका है या नहीं।

टेपवर्म के रोग को फैलने से इस प्रकार से रोका जा सकता है कि रोगी के मल को औषधि द्वारा शुद्ध किया जाये या सारे मल को गाड़ दिया जाये और जिस मांस का उपयोग भोजन के लिये हो उसे अच्छी तरह पकाया जाये। कुत्ते और बिल्लियों की आंतों में टेपवर्म होते हैं अतः उनको घर में पालना नहीं चाहिये और उनको कदापि बच्चों के हाथों या मुख को चाटने नहीं देना चाहिये।

## ट्रिचिना (The Trichina)

यह एक ऐसा कीड़ा होता है जो सूअर का मांस खाने से पैदा होता है। ये कीड़े आंतों में तो नहीं रहते परन्तु वे मांसपेशियों में घुस कर पीड़ा पहुंचाते हैं उन्हें थोड़ा ज्वर भी आ सकता है। शरीर के विभिन्न भागों के पेशियों में पीड़ा होने लगती है। अंगों को हिलाने डुलाने से पीड़ा तीक्ष्ण हो जाती है परन्तु जोड़ों में दर्द नहीं होता। पेशी दबाने से दुखने लगती हैं और आंखों के नीचे सूजन भी आ जाती है और वह जल्दी जल्दी हांफने लगता है।

इसकी कोई भी चिकित्सा ऐसी नहीं जो अत्यन्त लाभकारी हो। अरंडी का तेल और अनीमा प्रतिदिन रोगी को दो जिससे वह अपने आंतों के कीड़ों से छुटकारा पा जाये। सारे शरीर की पेशियों में जो कीड़े होते हैं उनको निकालने के लिये कुछ भी नहीं किया जा सकता। इस रोग से छुटकारा पाने का आवश्यक उपाय यही है कि सूअर का मांस न खाया जाये।

अध्याय २८

# नाक और गले के रोग

## गलसुए (Tonsils) और गदूद (Adenoids)

नाक का बहना, नाक का सूज जाना, छींकना, मुंह और नाक का दुखना आंखों का लाल होना, पढ़ने में चित्त न लगाना, सोते समय नाक से शब्द निकालना, मुंह खोल कर सोना, हाथों को कानों पर रखना मानों कान दुखते हों, मुंह खोल कर घरना ये कुछ ऐसे लक्षण हैं जो मुंह से श्वास लेने वालों का पता बतलाते हैं। बहुधा मुंह से श्वास लने का कारण गदूदों या कहवों का बढ़ जाना होता है। जिन बच्चों को पौष्टिक भोजन नहीं मिलता और जो अस्वस्थ स्थानों में रहते हैं, उन्हें गदूद निकलने की अधिक सम्भावना बनी रहती है। अंगूठा चूसने या रबड़ की चूसनी को चूसने से भी गदूद निकल आते हैं।

गदूद गले के पिछले भाग से निकलते हैं जहां नाक और गला जुड़ते हैं उन का आकार गोभी के छोटे से फूल के सिर के समान होता है और उसका रंग लाल होता है। वे बहुत कुछ हाथ के मस्सों के समान होते हैं। वे नाक के पिछले भाग से नीचे लटकते हैं और नाक को बन्द कर देते हैं जिससे बच्चा मुंह के द्वारा श्वास लेने लगता है (साथ वाला चित्र देखो) जब मुंह द्वारा सांस लिया जाता है तो नाक के सांस लेने की अपेक्षा अधिक धूल और बहुत से कीड़े अन्दर चले आते हैं। इस रोग के शिकार बच्चों को प्रायः कान का दर्द रहा करता है। कान से थोड़ी पीप भी बह सकती है, या नहीं भी। यदि कान में पीड़ा हो या कान बहता

(१) नाक के गदूद (२) गलसुए पर दाग

हो तो उससे न केवल बच्चे के बहरे हो जाने का खतरा है बल्कि एक बहुत असाध्य रोग मस्तिष्क रोग (Brain fever) हो जाने की आशंका बनी रहती है।

बच्चे का मुंह खुलवा कर चम्मच से उसकी जुबान नीचे की ओर दबाओ और देखो कि कहीं कह्वे (गलसुए) गले में बढ़े हुए तो नहीं हैं। जब कह्वे रोगी नहीं होते तब वे गले की ओर बढ़े हुए नहीं होते हैं और उनका रंग भी गले के दूसरे भागों की भांति लाल होता है। परन्तु बढ़े हुए कह्वे का रंग गहरे लाल रंग का होता है या वह सफेद चकतों से भरा हुआ रहता है या कभी कभी उसमें पीली पीप भरी रहती है। यदि कह्वे अचानक बढ़ जाये तो बच्चे का गला दुखने लगता है और उसे ज्वर और सिर दर्द होने लगता है। खाना खाते या कुछ पीते समय गले का दर्द और भी बढ़ जाता है।

बच्चे की परीक्षा करके देखो कि कहीं उसकी गर्दन और कानों के पिछले भाग में कोई मांस का टुकड़ा तो नहीं है। ये बढ़ी हुई गिल्टियां होती हैं। इनका मतलब यह होता है कि नाक, गले, कानों या दांतों में कोई विष या विकार है जिसे तत्क्षण निकाल देना आवश्यक है जिससे सारा शरीर स्वस्थ रहे।

गद्दूद और बढ़े हुए कह्वों द्वारा नाक और गला बन्द हो जाता है जिससे बच्चा ठीक तरह से सांस नहीं ले सकता। इस के परिणाम स्वरूप शरीर को पर्याप्त मात्रा में हवा नहीं मिलती।

बढ़े हुए कह्वों और गद्दूदों में विषैले कीड़े होते हैं और वे रक्त द्वारा हृदय में पहुंच कर हृदय का रोग उत्पन्न करते हैं या जोड़ों में पहुंच कर गठिया का दर्द आरम्भ कर देते हैं। कह्वे और गद्दूदों के कीड़े शरीर के अन्य भागों में भी पहुंचते हैं और दूसरे रोगों को उत्पन्न करते हैं। ये शरीर का ठीक विकास होने में बाधा पहुंचाते हैं जिससे इस के रोगी बच्चों के शरीर कम बढ़ते हैं। कह्वे गद्दूद के कीड़े धीरे धीरे बच्चे के शरीर को विषैला बना देते हैं जिससे वह अपना अध्ययन उचित रूप से नहीं कर सकता और ऐसे बच्चों को डिपथीरिया, लाल ज्वर और खसरा होने का अधिक भय लगा रहता है यदि इनमें से एक भी रोग बच्चे को लग जाये तो वह असाध्य बन जाता है और वह बहुत धीरे धीरे स्वस्थ होता है।

## चिकित्सा।

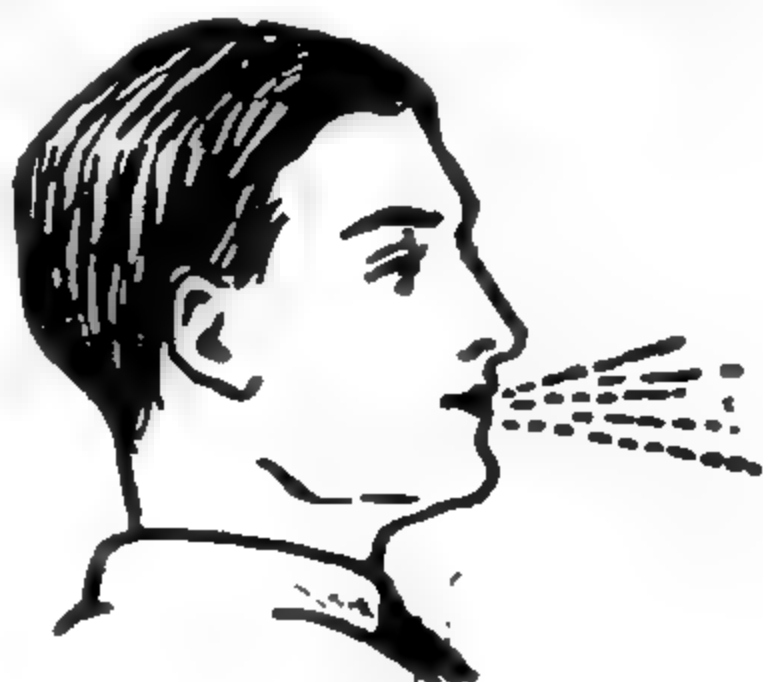
यदि किसी बच्चे के गद्दूद निकल आयें तो उसका केवल एक ही इलाज है कि उसे हस्पताल या किसी योग्य डाक्टर के पास ले जाकर गद्दूद निकलवा

दो। देर नहीं करनी चाहिये ऐसा न हो कि गद्दों की गम्भीर दशा हो जाय परन्तु जितनी शीघ्र अवसर मिले गद्दों की चिकित्सा करवाओ और इस प्रकार से बच्चे को कुरूप होने से, बौना बन जाने से और असंख्य गम्भीर रोगोंसे बचा लेना चाहिये।

यदि कह्वे निरन्तर न बढते रहें परन्तु उनका सूजना और दर्द होना अचानक ही आ जाये तो अरंडी के तेल या एपसम साल्ट की एक खुराक दो और जबड़ों के नीचे गर्दन के दोनों ओर सेंक दो। डाक्टर की राय के अनुसार सल्फाडायजीन या सल्फाथायजोल देना चाहिये, और बड़े आदमी को दिन में चार बार दो दो गोलियां देनी चाहिये। बच्चों को उनकी आयु के अनुसार ये गोलियां घटा बढ़ा कर देनी चाहिये। रोगी को पानी का उपयोग स्वतन्त्रता से करना चाहिये। यदि कह्वे बढ़े हुए रहते हों या वे इतने बढ़े हुए न हों परन्तु उन पर सदा पीप के पीसे चकते जमते रहते हों तब उन्हें निकलवा देना चाहिये।

## जुकाम।

बहुत अधिक संख्या में लोग जुकाम से ही जितने पीड़ित रहते हैं उतने किसी अन्य रोग से नहीं। कुछ लोग साल में कितनी ही बार कभी सिर में सर्दी कभी छाती में सर्दी के शिकार बनते हैं और एक से छुटकारा मिलता नहीं कि दूसरा झट से आ दबाता है।

अधिकतर जुकाम कीड़ों द्वारा ही होता है। जुकाम ठीक खसरा और शीत की भांति लगने वाले रोग होते हैं। ठंडी मौसम और सर्द हवाओं से जुकाम नहीं होता। आर्कटिक में खोज करने वाले जो बहुत अधिक ठंडी मौसम में घूमते हैं और जिन्हें निरन्तर सर्द हवाओं का सामना करना पड़ता है उन्हें तब तक जुकाम नहीं होता जब तक वे वापस लौट कर अपने साथियों से मिलते जुलते नहीं। इससे पता चलता है कि जुकाम उन लोगों से लगता है जो पहले से ही इसका

जुकाम के कृमि खांसने से फैलते हैं

शिकार बने हुए होते हैं। मरी के समय साधारण जुकाम उसी प्रकार का होता है जैसे हैजा और खसरा। ऐसा बहुधा होता है कि परिवार के एक सदस्य को जुकाम होने पर दूसरे सदस्यों को भी शीघ्र ही हो जाता है।

## रोक।

जुकाम का रोकना कई बातों पर निर्भर करता है। सब से मुख्य यह बात है कि शरीर को उचित भोजन और व्यायाम द्वारा ठीक तरह से रक्खा जाये। (जो व्यक्ति प्रतिदिन उतना व्यायाम नहीं करता कि उसके शरीर से पसीना निकलने लगे परन्तु फिर भी वह जी भर कर खाता है, तो उसे जुकाम से अधिक कष्ट उठाने पड़ेंगे) आवश्यकता से अधिक खा लेना और व्यायाम की कमी दो ऐसे साधारण से कारण हैं जो जुकाम के लिये मार्ग बनाते हैं। प्रतिदिन सारे शरीर को ठंडे पानी से स्नान करवाना एक ऐसा रास्ता है जिससे मनुष्य सर्दी से शरीर का बचाव कर सकता है। उन लोगों के साथ मत मिलो जुलो जिन्हें पहले से ही जुकाम रहता है। मनुष्य को उस स्थान पर जुकाम लगने की अधिक सम्भावना रहती है जहां अधिक लोग बैठे हों और घर के दरवाजे बन्द हों, या ट्रैमों और दूसरे सार्वजनिक स्थानों में भी। यदि जुकाम का रोगी दूसरे व्यक्ति के मुख के सामने खांसता है या छींकता है तो उसे जुकाम होने की अधिक सम्भावना बनी रहती है।

एक ही प्याले का उपयोग करने से या हाथ मुंह पोंछने के लिए एक ही तौलिये का इस्तेमाल करने से, तम्बाकू पीने की पाइप, खिलौने और उंगलियों या किसी ऐसे पदार्थ में जिसमें नाक और मुंह का थूक लग जाता है, वे सब के सब जुकाम के कीड़ों के घर बने रहते हैं। कम हवा और रोशनी वाले कमरों में रहने से धूल भरी हवा अन्दर ले जाने से, ठंड या गीले में अपने आप को छोड़ देने से, जब कपड़े पसीने से भीगे हुए हों तो हवा में बैठने से, कम नींद आने और अधिक काम करने से किसी भी व्यक्ति को जुकाम होने की सम्भावना बनी रहती है। जो मुंह से सांस लेते हैं और जिनके दांत गिरे हुए होते हैं और जिनके कहवे बढ़े हुए होते हैं, उन्हें जुकाम का रोग जल्दी जल्दी आ दबाता है। इन बातों का ज्ञान प्राप्त करने से मनुष्य को सावधान हो जाना चाहिये और जुकाम पैदा करने वाली शक्तियों से बचना चाहिये।

## चिकित्सा।

यदि चिकित्सा जल्दी ही आरम्भ कर दी जाये तो जुकाम शीघ्र ही चंगा हो सकता है। जब किसी व्यक्ति को जुकाम आने के लक्षण दिखाई पड़े जैसे छींक

आना, आंखों से पानी निकलना, थोड़ा सिरदर्द होना, और नाक भर जाना आदि तो उसे इस रोग को बढ़ने से रोक देना चाहिये। इसका एक सब से उत्तम उपाय यह है कि वह घर से बाहर अधिक घूमें फिरे और बागवानी करके, तेजी से चलना या कोई दूसरा शारीरिक काम करके अच्छा व्यायाम करे। जब तक पसीना न आये तब तक व्यायाम करते रहो और फिर गरम पानी में स्नान कर लो। गरम पानी से निकल कर, ठंडे पानी का बर्तन अपने ऊपर उड़ेल लो और फिर एक सूखे तौलिये से अच्छी तरह अपना शरीर पोंछ डालो।

यदि जुकाम हुए एक दो दिन बीत चुके हों तो एक गर्म पैर स्नान और टांग स्नान करो (देखो अध्याय २०)। उसमें गरम पानी मिलाते रहो जिससे पानी बहुत गरम रहे। जब पैर और टांगें गरम पानी में हों तो कई गिलास बहुत गरम पानी के पियो चाहे वह सादा गरम पानी हो या उसमें नींबू का अर्क पड़ा हुआ हो। पैरों और टांगों को गरम पानी में उस समय तक रक्खे रहो जब तक पसीना न निकलने लगे और इस प्रकार इस क्रिया को जारी रक्खो। प्रातःकाल उठ कर शरीर को गर्म पानी से पोंछ डालो और उस दिन की खुराक चावल के शोरबा, पक्के हुए नरम अंडों और फलों तक ही सीमित रक्खो। इस प्रकार की चिकित्सा से जुकाम ठीक हो जायेगा। यदि जुकाम फिर से जारी हो जाये या निमोनिया में बदल जाने की आशंका हो तो तीन या चार दिनों तक दिन में चार बार सल्फ़ाथायजोल या सल्फाडायजीन की दो दो गोलियां खाओ। इससे तीक्ष्ण जुकाम के जल्दी जल्दी उभड़ आने की आशंका कम हो जाती है।

बहुत से लोगों को जुकाम के साथ गला खराब हो जाने की भी आदत हो जाती है और यदि यह जारी रहे तो इससे ब्रांकाइटिस (Bronchitis) का रोग और फिर आगे चल कर निमोनिया भी हो सकता है। ऐसे समय में जो उपचार पहले ही बताये जा चुके हैं उनके अतिरिक्त रोगी को कुछ जुलाब जैसे एपसम साल्ट या अरंडी के तेल की एक खुराक दे देनी चाहिये। उसे नींबू का रस या लेमन पीने को अच्छी मात्रा में दो। और वह जितने सन्तरे खा सके उतने उसे खाने को दो। जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी किसी डाक्टर को बुला कर उसे दिखा देना चाहिये जिससे वह भली भांति वास्तविकता को जान सके। सल्फा ड्रग (Sulpha Drugs) या पेन्सीलीन — (Penicillin) इन रोगों के समय को कम कर देगी और सम्भवतः निमोनिया के आक्रमण को भी रोक लेगा। प्रतिदिन तीन या चार दिन तक दिन में चार बार दो गोलियां सल्फ़ाडायजीन की दी जा सकती है। पानी यथेष्ट मात्रा में पीने को दो। इन बचावों के साथ साथ डाक्टर

की सम्मति अवश्य ले लो कि वह पैंसीलीन या सल्फा ड्रग जैसी कौन सी दवाइयों का उपयोग करने के लिये बतलाता है।

## इन्फलूंजा (La Grippe)

इन्फलूंजा की मरी प्रतिवर्ष होती है। उसके चिन्ह भी साधारण जुकाम जैसे ही होते हैं। आरम्भ में ही नाक बन्द हो जाती है, छींकें आने लगती हैं, आंखों से पानी बहने लगता है, सिर दर्द होता है, पीठ में भी पीड़ा होने लगती है, सूखी खांसी और कुछ ज्वर भी आ जाता है।

यह बहुत गम्भीर रोग है। इससे प्रतिवर्ष बहुत से बूढ़े लोग मर जाते हैं। जब इन्फ्लूंजा कमजोर लोगों पर आक्रमण करता है तो प्रायः उनकी मृत्यु हो जाती है।

## चिकित्सा

इन्फलूंजा बहुत शीघ्र लगने वाला रोग होता है। यदि परिवार का एक सदस्य इसका शिकार बन जाये तो उसे अपने मुंह और नाक पर एक रूमाल रखना चाहिये जब उसे खांसी या छींकने की आवश्यकता पड़े। उसे कागज के छोटे छोटे टुकड़ों पर थूकना चाहिये जिन्हें बाद में जला देना चाहिये। उसे परिवार के दूसरे सदस्यों द्वारा उपयोग किये हुए तौलिये, प्याले और खाने के बर्तनों का उपयोग नहीं करना चाहिये।

रोग के आरम्भ में ही रोगी को चारपाई पर लेट जाना चाहिये और पैरों और टांगों का गरम पानी का स्नान जैसा कि जुकाम के लिये सेवन करने के लिए बतलाया गया है इस अध्याय के पहले भाग में दिया जा चुका है करना चाहिये। रोगी को पानी या नीबू कम से कम प्रत्येक घंटे में आधा गिलास अधिक मात्रा में पीना चाहिये। पैरों को गरम रक्खो। पैरों पर गरम पानी की बोतलें रखना भी आवश्यक है। खाने में शोरबा, ग्रुएल, नरम पक्के हुए अंडे और फल होने चाहिये। खांसी के लिए वही चिकित्सा करो जो इस अध्याय में छाती की सर्दी के लिए बताई गई है। नम्बर ६ के उपचार (देखो परिशिष्ट) का उपयोग दिन में तीन बार कुल्ला करके करो। इससे मुंह और गला साफ रहेगा और इस प्रकार रोग को कानों तक पहुंचने और बहरा होने से रोकेगा।

अध्याय २६

# छाती के रोग

## निमोनिया।

निमोनिया एक ऐसी बीमारी है जो शीत के कृमि से होती है। यह रोग अचानक तीव्र सरदी लगने से शुरू हो जाता है। ज्वर शीघ्र ही बहुत बढ़ जाता है और छाती में दर्द होने लगता है। थोड़े समय तक सूखी खांसी आती है जिससे पीड़ा बहुत बढ़ जाती है और सांस भी बड़ी तेजी से आने लगती है। रोगी दाईं या बाईं करवट होकर लेटता है और वह पीठ के बल नहीं लेट सकता। चेहरा लाल हो जाता है विशेष कर दोनों गाल, ज्वर की पपड़ी होठों पर जम जाती है। रोगी का थूक खून से भरा हुआ होता है। कुछ दिनों तक अति तीव्र ज्वर रहने के पश्चात्, वह यकायक बहुत नीचे गिर जाता है और उस समय रोगी को बहुत पसीना निकलता है। इसके पश्चात् रोगी तनिक आराम का अनुभव करता है और यदि कोई दुर्घटना न घटे तो वह निरन्तर उन्नति करता जायेगा और दो या तीन सप्ताहों में ठीक हो जायेगा। कुछ लोग ज्वर के गिरने से पूर्व ही मर जाते हैं। पहले निमोनिया के प्रत्येक दस रोगियों में से तीन या चार मर जाते थे। जो लोग नशे का उपयोग अधिक करते हैं वे निमोनिया के आक्रमण से शीघ्र ही छुटकारा नहीं पा सकते।

## रोकने के उपाय।

निमोनिया के कीड़े बहुत फैले हुए रहते हैं। हम उनसे बच नहीं सकते, परन्तु यदि शरीर को स्वस्थ और शक्तिशाली रक्खा जाये तब निमोनिया के कीड़े उसका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते। किसी प्रकार की शराब या तम्बाकू का उपयोग करने से रोग के कीड़ोंका सामना करने की शरीर की शक्ति कमजोर पड़ जाती है, पौष्टिक भोजन की कमी, या अधिक भोजन खाने से, अंधेरे में रहने से, कम हवादार और रोशनी वाले मकानों में रहने से, दरवाजे और खिड़कियां बन्द करके सोने से, झुक कर बैठने से या सर्दी लग जाने से भी शरीर उन कीड़ों का सामना करने के लिये अपने आप को निर्बल पाता है।

निमोनियां नाक के बहने से खांसने और छींकने से मुंह में से थूक निकलने से फैलता है। जिस प्याले का उपयोग दूसरे लोग करते हों, उसी का उपयोग करने से निमोनिया हो जाने की आशंका बनी रहती है। सड़कों पर धूल भरी हवा सांस के साथ अन्दर ले जाने से, या घर झाड़ते बुहारते समय उसकी धूल अन्दर ले जाकर हम निमोनिया के कीड़े अपने अन्दर ले जा सकते हैं जिसके परिणाम स्वरूप हमें निमोनिया हो सकता है। रोग लगने के कारणों को जान लेने के पश्चात् यह स्पष्ट हो जाता है कि रोग को दूर करने के लिये क्या क्या उपाय करने चाहिये।

## विशेष चिकित्सा।

सल्फ़ा ड्रग और अभी हाल में पेंसीलीन की खोज के पश्चात् निमोनिया से लोगों की मृत्यु को बहुत कम किया जा चुका है। सल्फ़ा ड्रग, सल्फ़ाथायज़ोल और सल्फ़ाडायज़ीन बहुत गुणकारी दवाएं हैं जो दूर दूर के औषधालयों में भी मिल सकती हैं। ये दवाएं एक योग्य डाक्टर की राय ले कर ही रोगी को देनी चाहिये। ज्वर २४ घंटे से लेकर ४८ घंटे तक उतर सकता है। ज्वर उतरने के पश्चात् कम से कम तीन दिन तक इन दवाओं का सेवन करते रहना चाहिये। बहुधा ज्वर उतरते ही दवा का सेवन भी रोक दिया जाता है जिसके परिणाम स्वरूप रोग फिर उभर आता है और पहले से अधिक गम्भीर होता है। पेंसीलीन अब सब प्रसिद्ध दूकानों में मिलती है और यह सल्फ़ा ड्रग की अपेक्षा अधिक गुणकारी दवा होती है।

कभी कभी निमोनिया सल्फ़ा की चिकित्सा से दूर नहीं होता परन्तु पेंसीलीन प्राय: सब दशाओं में इसे दूर कर देता है। वर्तमान समय में पेंसीलीन की सुइयां रोगी को काफी जल्दी जल्दी लगानी चाहिये। इस दिशा में भी प्रगति इस प्रकार से की जा रही है कि चिकित्सा को और भी सरल बनाने के लिये इस दवा को मुंह के द्वार से अन्दर पहुंचाया जा सके। निमोनिया की किसी भी गम्भीर दशा में पेंसीलीन न देकर रोगी को खतरे में नहीं डालना चाहिये।

उचित देख भाल की सख्त आवश्यकता है। जहां तक हो सके रोगी को खुली हवा में लिटाना चाहिये। घर से बाहर किसी की छाया में रोगी की चारपाई बिछानी चाहिये। रोगी के पांव गरम रक्खो, यदि आवश्यकता पड़े तो उसके पैरों के नीचे गरम पानी की बोतलें रक्खो। रोग के प्रारम्भ में ही एक खुराक एपसम साल्ट की दो और १०० डिगरी उष्णता का गरम पानी का अनीमा दो। नींबू का शरबत, नींबू का अर्क या सादा पानी रोगी को जल्दी

जल्दी पीने के लिये देना चाहिये। भोजन पतला होना चाहिये जैसे चावल का शोरबा तरी या अंडे, कच्चे या नरम और पके हुए। यदि आवश्यकता पड़े तो प्रतिदिन पाखाना लाने के लिये रोज अनीमे की सहायता ली जा सकती है।

रोगी का थूक अत्यन्त भयानक होता है क्योंकि इसमें ढेर से निमोनिया के कीड़े भरे रहते हैं। उसे कागज के टुकड़ों या कपड़े के कतरनों में थूकना चाहिये जिनको बाद में जला दिया जा सके।

## बच्चों का निमोनिया।

बच्चों के निमोनिया का इलाज भी बड़े मनुष्य के समान ही है जैसे कि अध्याय के पहले भाग में बताया जा चुका है। बच्चे को उस स्थान में रहना चाहिये जहां हवा का आवागमन भली भांति होता हो। उसके पैरों को गरम रक्खो। जिस प्रकार का भोजन बच्चा खाता हो उसकी मात्रा को कम कर दो। जैसे कि इस अध्याय में पहले बताया गया है। उसी रीति से उसके पांव गरम रक्खो। यदि ऊपर लिखे उपचार प्राप्त न हो सकें तो छाती के दर्द वाले हिस्से में मस्टर्ड पलस्तर लगाते रहो। छः या सात भाग आटे में केवल एक अंश राई का डालना चाहिये। इसमें गरम पानी डालो और इसकी एक मोटी तह कपड़े पर जमाओ। फिर इसे त्वचा पर लगा दो। ज्योंही त्वचा काफी लाल हो जाये इस राई के पलस्तर को हटा लेना चाहिये। चार या पांच घंटे पश्चात् इसे कुछ मिनट के लिये फिर लगाना चाहिये। बच्चा जितना पानी पी सके उसे उतना पीने को देना चाहिये या उसे नींबू का अर्क या रस मिला हुआ पानी दो। थोड़े से गरम पानी का अनीमा उसे प्रतिदिन दो। यदि बच्चा निरन्तर खांसे परन्तु कोई थूक न निकले और यदि खांसी से उसे नींद न आये तो परिशिष्ट में लिखा हुआ उपचार नम्बर १८ उसे देना चाहिये। निमोनिया की प्रत्येक दशा में यह अवश्य समझ लेना चाहिये कि इस बीमारी की चिकित्सा करने का सब से उत्तम उपाय रोगी को सल्फा ड्रग या उससे भी अच्छी पेंसीलीन है दो।

## निमोनिया के बाद तपदिक की रोक थाम।

बच्चे या बड़े के लिये निमोनिया के बाद तपेदिक हो जाना अति साधारण सी बात है अतः यह अति आवश्यक है कि निमोनिया का रोगी अपनी चारपाई छोड़ कर काम करना या इधर उधर घूमना आरम्भ न कर दे जब तक कि वह पूर्ण रूप से स्वस्थ और शक्तिशाली न हो जाये। सर्दी से अपने आप को बचाना और कमरे के दरवाजे और खिड़कियां बन्द न करके सोना भी अति महत्वपूर्ण

बचाव है। लम्बी लम्बी सांसें लेने का व्यायाम प्रतिदिन करो जैसा कि आठवें अध्याय में बतलाया जा चुका है।

## प्लूरेसी।

वह पतली सी झिल्ली जो फेफड़ों को चारों ओर से घेरे रहती है और छाती की भीत की भीतरी ओर लगी रहती है, उसके सूजने को प्लूरेसी कहते हैं। निमोनिया की प्रत्येक अवस्था में प्लूरेसी के कारण छाती के दोनों ओर दर्द होता है। कभी कभी छाती में प्रहार होने से या सर्दी लग जाने से प्लूरेसी हो जाती है। सब से प्रथम ठंड लगती है, उसके बाद प्रायः छाती के एक हिस्से में थोड़ा सा दर्द होता है, पीड़ा चुभती सी प्रतीत होती है और लम्बी सांस लेने या खांसने से यह बढ़ जाती है। थोड़ा ज्वर भी आने लगता है। एक ओर दर्द होना ही मुख्य लक्षण है। रोगी पीड़ा वाली ओर लेट नहीं सकता। कुछ दिनों बाद झिल्ली की दोनों तहों के बीच में कुछ द्रव्य पदार्थ प्रायः जमा हो जाता है और उसके बाद पीड़ा कम हो जाती है।

## चिकित्सा।

नियमानुसार प्लूरेसी में ज्वर एक सप्ताह या दस दिन तक रहता है। यदि रोगी निरन्तर गर्मी अनुभव करता रहे या दो तीन सप्ताह तक हर दोपहर और सांझ को बेचैन अनुभव करे, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि उसे तपेदिक हो गया है और उस दशामे अगले भाग में तपेदिक चिकित्सा के जो साधन लिखे हैं उनका उपयोग करना चाहिये।

प्लूरेसी के रोगी को एक ऐसे कमरे में लिटाना चाहिये जहां के दरवाजे और खिड़कियां खोल कर ताजा हवा को अन्दर लाया जा सके। केवल पतला भोजन उसे देना चाहिये। एक पट्टी या तीन इंच चौड़ा कपड़ा उसकी छाती पर लगाओ। रोगी से श्वास बाहर निकालने लिये कहो और जब फेफड़े खाली हों और छाती सिकुड़ी हुई हो, तो पट्टी लगा कर उसे बांध दो। इससे छाती की स्वतन्त्र गति नहीं होती और दर्द भी कम हो जाता है। दर्द कम करने के लिये प्रत्येक दो घंटे पश्चात् बीस बीस मिनट तक गरम सेंक भी दो। एक गरम पानी की थली गर्म पानी के निचोड़े हुए कपड़े में लपेट कर सेंक के बदले उपयोग में लाई जा सकती हैं। जुलाब भी दो (एपसम साल्ट या अरंडी का तेल)।

प्लूरेसी के एमपिमा (Empyema) में बदल जाने का खतरा सदा लगा रहता है और इसका कारण छाती के खोल में द्रव्य पदार्थ के विषैला हो जाने की

सम्भावना है, अतः डाक्टर की राय लेकर रोगी को सल्फ़ा ड्रग या पेंसीलीन देनी चाहिये। एमपिमा निमोनिया की बिगड़ी हुई दशा है और इसकी सम्भावना के प्रति उदासीन नहीं होना चाहिये।

## क्षय रोग या तपेदिक।

## (Tuberculosis or Consumption)

भारतवर्ष में प्रतिदिन हर क्षण चाहे रात हो या दिन कोई न कोई तपेदिक से मरता रहता है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि भारतवर्ष में बहुत से ऐसे लोग हैं जो इस रोग के शिकार हैं।

तपेदिक से जितना एक साधारण व्यक्ति को डरना चाहिये, वह उतना नहीं डरता। इसका कारण यह है कि तपेदिक के रोग में उतनी पीड़ा रोगी को नहीं होती जितनी कि एक साधारण रोग में होती है और फिर यह एक धीरे धीरे चलने वाला रोग होता है, क्योंकि यह हैजा या प्लेग की भांति रोगी को तत्क्षण नहीं मार देती। तपेदिक के रोगी प्रायः कुछ महीने या साल भर या उससे भी अधिक समय के लिये बीमार रहते है और फिर मर जाते हैं। रोग की लम्बी अवधि-और फिर यह रोग मनुष्य को उस समय लगता है जब वह जिन्दगी में बड़ी स्फूर्ति के साथ काम करता है (बीस से चालीस की आयु तक) इन कारणों से यह रोग बहुत मंहगा पड़ जाता है।

एक समय यह सोचा जाता था कि तपेदिक एक ऐसा रोग है जिसका कोई इलाज नहीं है और इस के रोगी अच्छे होने की सारी आशा छोड़ बैठते थे और इसका कोई प्रयास भी नहीं करते थे। यह उनकी एक गलत धारणा थी क्योंकि हाल ही में यह साबित किया जा सकता है कि यदि रोग के आरम्भ ही से उचित चिकित्सा आरम्भ कर दी जाये तो रोगी चंगा हो सकता है

तपेदिक केवल एक ऐसा रोग नहीं है जिसका इलाज ही इलाज हो सके यह, ऐसा भी रोग है जिसको रोका जा सकता है।

रोग को रोका जा सकता है इस कारण से यदि इसके आरम्भ में ही इसका इलाज करना आरम्भ कर दिया जाये तो इसकी चिकित्सा हो सकती है। अतः यह बात बहुत महत्व की है कि सब को इसके लक्षण जान लेने चाहिये और इसे रोकने के उपाय और चिकित्सा का अच्छा ज्ञान होना चाहिये।

## लक्षण ।

रोगी की चिकित्सा इस बात पर निर्भर करती है कि रोग का पता कितनी जल्दी लगा है। इस कारण से सब को तपेदिक के लक्षणों का पता जल्दी ही लगा लेना चाहिये।

जिन लोगों की पतली और चपटी छातियां होती हैं और झुके हुए कंधे होते हैं उन्हें इस रोग के लगने की अधिक सम्भावना होती है। धीरे धीरे वज़न कम होना एक ऐसा लक्षण है जो इस रोग के रोगियों में प्रायः पाया जाता है। त्वचा का पीला होना और कभी कभी गाल सुर्ख हो जाना भी इस रोग का साधारण लक्षण है। बार बार जुकाम होना भी एक दूसरा प्रारम्भिक लक्षण है। कुछ लोग जो इस रोग के शिकार होते हैं, उन्हें अपने रोग का पता नहीं लगता परन्तु वे जल्दी ही थक जाते हैं और कुछ ही हफ्तों में वे दोपहर को हल्का सा ज्वर चढ़ने की प्रातःकाल और शाम को खांसी होने की शिकायत करते हैं। थोड़ी देर बाद उन्हें रात को पसीना आने लगता है और उसका थूक लाल होता है। क्योंकि उसमें खून मिला हुआ होता है छाती में दर्द हो सकता है और नहीं भी। भूख का बन्द होना भी एक साधारण सा लक्षण है। एक दूसरा लक्षण रोगी के मिजाज बिगड़ने का है। जो व्यक्ति पहले सदा प्रसन्नमुख और खुशमिजाज रहता था वही अब खीझ और चिड़चिड़ा हो जाता है।

रोग कृमि फैलने का एक तरीका

थूक में प्राय: इस रोग के कीड़े पाये जाते हैं। (The Tuberculosis Bacillus) १४ वें अध्याय में एक चित्र में यह दिखाया गया है कि रोग कृमि को एक प्रकार के शीशे से देख कर वह कितना बड़ा दिखाई देने लगता है। जब किसी व्यक्ति को तपेदिक का सन्देह किया जाता है तो डाक्टर को बुला कर उससे रोगी के थूक की परीक्षा करवानी चाहिये कि उसमें तपेदिक के कीड़े हैं या नहीं। परन्तु यह बात भी याद रखनी चाहिये कि बहुत से लोगों के थूक में तपेदिक के कीड़े न होने पर भी उन्हें तपेदिक होता है। अत: तपेदिक के दूसरे लक्षण यदि मौजूद हों तो थूक में ये रोग कृमि न होने पर भी उस व्यक्ति के तपेदिक का इलाज शुरू कर देना चाहिये।

ऊपर दिये गये लक्षण फेफड़ों के तपेदिक के साधारण लक्षण हैं तपेदिक केवल फेफड़ों का ही रोग नहीं है बल्कि यह शरीर के दूसरे भागों पर भी आक्रमण करता है। ऊपर दिये गये लक्षणों के अतिरिक्त यह रोग गले में भी हो सकता है और कोई चीज़ निगलते समय गले में दर्द हो सकता है और ज्वर रूखा हो जाता है। हड्डियों का तपेदिक भी एक साधारण रोग है। तपेदिक प्राय: कूल्हे को अपना शिकार बनाता है जिससे एक टांग छोटी हो जाती है। जब यह रोग रीढ़ की हड्डी में होता है तो कुब्ब निकल आता है या शरीर एक ओर को झुक जाता है। कंठमाला का तपेदिक प्राय: बच्चों को होता है, गर्दन पर सामने और पीछे गिल्टियां निकल आती हैं। बच्चा प्राय: पीला पड़ जाता है और दुर्बल दिखाई देने लगता है और जल्दी जल्दी उसकी आंखें और कान दुखने लगते हैं।

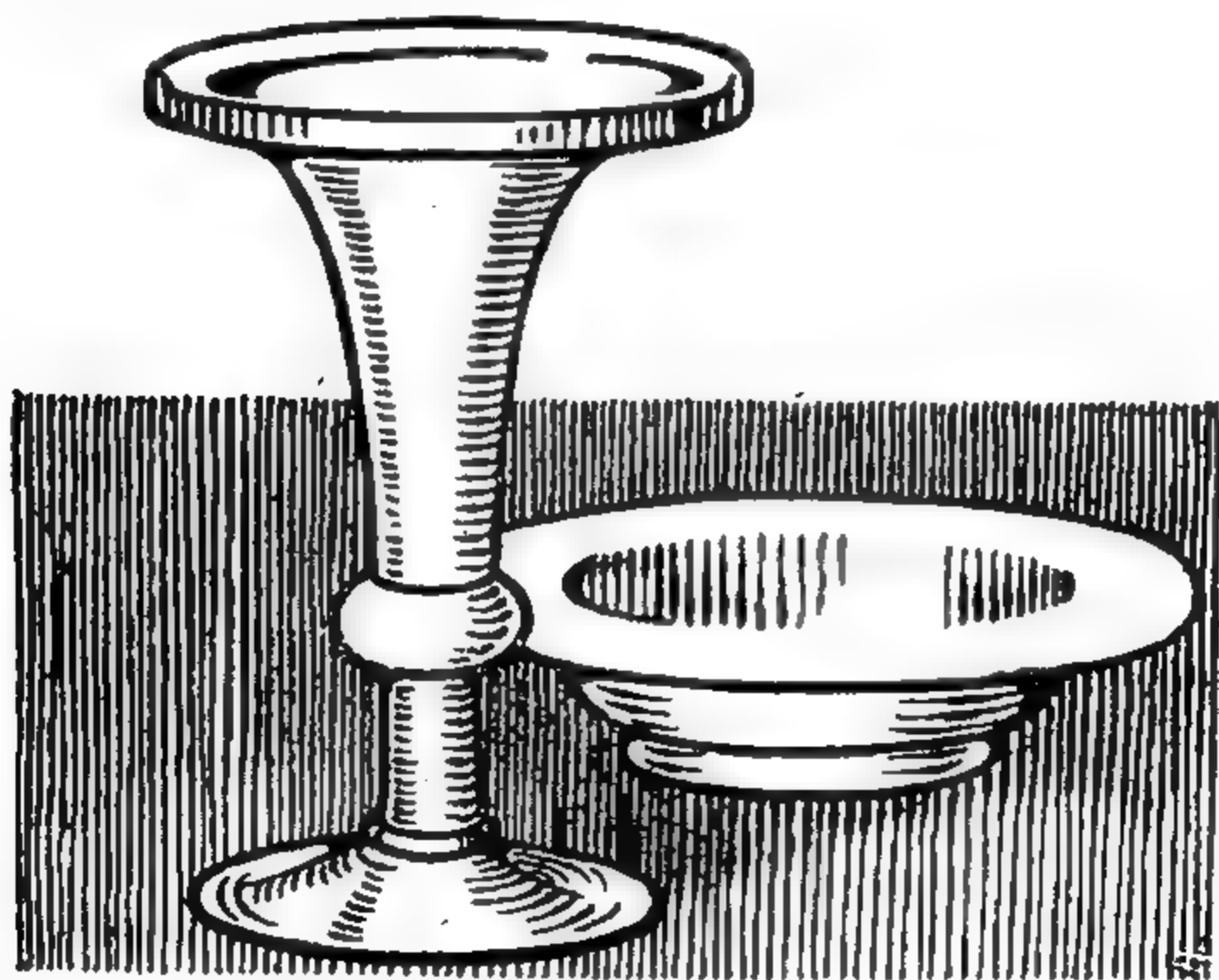
### तपेदिक के कीड़े किस प्रकार शरीर में घुस जाते हैं।

(१) जो हवा हम सांस के साथ अन्दर ले जाते हैं, उसके साथ ये हमारे फेफड़ों में चले जाते हैं। (२) जो भोजन हम खाते हैं उसके साथ ये हमारे शरीर में घुस जाते हैं। बहुत सी गायें और दूसरे जानवरों को तपेदिक होता है। इन जानवरों का मांस खाकर या इनका दूध पीकर हमें तपेदिक हो जाता है। यदि तपेदिक वाले रोगी बाजार या रसोई में खाने का सामान पकाते हैं तो उनके नाक, मुंह द्वारा वे कृमि भोजन में प्रवेश कर जाते हैं और यह भोजन खाकर हमें तपेदिक हो जाता है। (३) त्वचा पर कहीं घाव हो जाने से ये कृमि अन्दर घुस जाते हैं।

### तपेदिक को फैलने से रोकने के लिये क्या करना चाहिये।

तपेदिक के रोगी को यह जानना चाहिये कि वह खांस कर और थूक कर रोग को फैलाता है। जब वह खांसता या थूकता है तो उसके नाक और मुंह से कुछ

छींटें बाहर गिरते हैं इन छींटों में बहुत से तपेदिक के कीड़े भरे रहते हैं और जब ये छींटे हवा और धूल में मिल जाते हैं तो स्वस्थ लोगों के फेफड़ों में ये कीड़े सांस के साथ अन्दर चले जाते हैं और उन्हें इसका शिकार होना पड़ता है। इस रोग के रोगी के थूक में अनगिनत तपेदिक के कृमि भरे रहते हैं। उसे कभी ऐसे स्थान पर नहीं थूकना चाहिये जहां उसके सूख कर धूल बन जाने की सम्भावना हो क्योंकि निःसन्देह रोग फैलाने का सबसे आसान तरीका थूकना है।

इस रोग के रोगियों को कभी अपने नाक या मुंह के सामने कपड़ा या कागज लगाये बिना छींकना या थूकना नहीं चाहिये। यदि उसके लिये कागज का उपयोग किया गया तो उसे जला देना चाहिये। यदि कपड़े का उपयोग किया जाये तो उसे इसी काम के लिये रख लेना चाहिये और एक साधारण रूमाल की भांति उससे काम नहीं लेना चाहिये या तो उसका उपयोग करके इसे जला डालना चाहिये या इसे उबाल लेना चाहिये।

कुछ प्रकार के थूकदान

जब रोगी अपने ही घर में हो तो उसे एक ढक्कनदार पीकदान का इस्तेमाल करना चाहिये। इस पीकदान को बाहर से साफ रक्खो और इसके ढक्कन को बन्द रक्खो जिससे मक्खियां इस पर उड़कर न बैठ सकें और इस प्रकार दूसरे लोगों को रोग न लगायें।

तपेदिक के रोगी को वह भोजन नहीं छूना चाहिये जिसे दूसरे लोगों ने खाना हो।

इसके रोगी को कभी अपना थूक निगलना नहीं चाहिये। यदि ऐसा किया गया तो रोग के कीड़े आंतों में बढ़ने शुरू हो जाते हैं और शीघ्र ही रोगी के मर जाने की आशंका बन जाती है।

## तपेदिक लगने से कैसे दूर रहें ?

तपेदिक फैलने का सब से प्रमुख साधन तपेदिक के रोगियों का थूक है। जो धूल सड़कों, बाजारों, थियेटर, तमाशों, ट्राम और रेलवे स्टेशनों पर उड़ती है उसका एक अंश उन बीमार लोगों के थूक का होता है, अतः ऐसी धूल में तपेदिक के कीड़े होते हैं। इससे बचने का कोई उपाय नहीं है और कभी न कभी मनुष्य के शरीर में तपेदिक के कृमि अवश्य प्रवेश कर जायेंगे, परन्तु यह बात स्पष्ट है कि जब शरीर शक्तिशाली और स्वस्थ होता है और नाक में जुकाम आदि नहीं होता तो खून तपेदिक के कुछ कीड़ों को नष्ट कर सकता है। यदि शरीर, कम पोष्टिक या कम मात्रा में भोजन मिलने से, अधिक काम करने से, या किसी प्रकार के विषय वासना से कमजोर हो जाता है तो वह कीड़ों को नष्ट करने की अपनी शक्ति खो बैठता है। जो लोग नशे का किसी भी रूप में उपयोग करते हैं वे दूसरे लोगों की अपेक्षा तपेदिक के जल्दी शिकार बन जाते हैं और एक बार इस रोग के रोगी बन कर उससे छुटकारा पाने की बहुत कम सम्भावना होती है।

तम्बाकू का उपयोग करने से फेफड़े और गला दुखने लगता है और उससे बहुत आसानी से तपेदिक हो जाता है।

जब कोई व्यक्ति ऐसे स्थान पर रहता हैं जहां मकान बहुत सटे हुए होते हैं जैसेकि शहरों की दशा होती है, वहां तपेदिक फैलने का अधिक खतरा रहता है उसस्थान की अपेक्षा जहां मकान इतने सटे हुए नहीं होते।

रहने के मकान की दशा का शरीर के स्वास्थ्य के साथ घनिष्ट सम्बन्ध है। यदि मकान छोटा है और उसमें बहुत से लोग रहते हैं उसमें बीमारी का फैलना निश्चय है। एक साधारण से कमरे में जबतक दो या तीन बड़ी खिड़कियें न हों तब

तक वहां कभी नहीं सोना चाहिये। प्रत्येक कमरे में कम से कम दीवारों पर दो बड़ी खिड़कियां होनी चाहिये। रात को खिड़की अवश्य खुली होनी चाहिये क्योंकि बन्द होने से मकान की हवा गन्दी हो जाती है और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाती है। सूखे मौसम में जब धूल बहुत होती है तब बुहारने से पूर्व धूल पर पानी छिड़क लेना चाहिये। यदि तुम तपेदिक से दूर रहना चाहते हो तो अपने मकान और आस पास के स्थान को साफ रक्खो जिससे मक्खियां दूर रहें क्योंकि मक्खियों में ही तपेदिक भरा होता है (मक्खियों से दूर रहने के साधनों के लिये देखो अध्याय १५।)

तपेदिक के रोगी द्वारा उपयोग किये हुए प्याला, चम्मच, प्लेट, तौलिया या पिलसची का उपयोग करना बहुत खतरनाक है जब तक कि रोगी के इस्तेमाल करने के पश्चात् उसे उबाल न लिया जाये। तपेदिक मांस और दूध से भी फैलता है अतः मांस खाने से पूर्व उसे अच्छी तरह से पका लेना चाहिये और दूध को उबाल लेना चाहिये।

कुछ देशों के लोगों को तपेदिक हो जाने का भय लगा रहता है कुछ ऐसे पेशे जिनमें काम करने वाले को धूल भरी या धुएं से भरी वायु में ही सांस लेना पड़ता है जैसे सिगार और सिगरेट बनाने वाले, पत्थर काटने वाले, और चावल पालिश करने वाली मिलों में काम करने वाले। जो लोग झुक कर बैठ कर अपना काम करते हैं जैसे दर्जी, टोपी बुनानेवाले, टोकरी बनाने वाले और टाइप ठीक करने वाले उन्हें भी तपेदिक होने की आशंका बनी रहती है। स्कूलों और कालेजों में बहुत से छात्र तपेदिक के शिकार बन जाते हैं। क्योंकि वे अपने पढ़ने की मेजों पर झुक कर बैठे रहते हैं और प्रतिदिन घर से बाहर कोई व्यायाम नहीं करते।

## तपेदिक की चिकित्सा कैसे हो?

तपेदिक के किसी भी रोगी को निराश नहीं होना चाहिये। तपेदिक का इलाज हो सकता है। जब कोई इस रोग का शिकार बन जाता है, तो उसकी जितनी जल्दी चिकित्सा आरम्भ हो जाती है तो उसके अच्छे होने की उतनी ही आशा बढ़ जाती है। इससे पता चलता है कि इस अध्याय में जिन लक्षणों की चर्चा की गई है, उन का आभास होते ही रोगी को इस रोग की चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिये।

तपेदिक का केवल एक इलाज है और वह है शारीरिक शक्ति को बढ़ाना जिससे शरीर धीरे धीरे उन रोग कृमियों से संघर्ष करे और फिर उन्हें नष्ट कर

दे। यह बहुत धीमा इलाज है, अतः इस के रोगी को यह जानना चाहिये कि वह एक या दो सप्ताह में चंगा नहीं हो सकता। शारीरिक शक्ति को बढ़ाने का और इस रोग का इलाज करने का सब से सुगम तरीका यह है कि वह सदा ताजी हवा में रहे, अच्छा भोजन यथेष्ठ मात्रा में खाये, घर से बाहर रहे, आराम करे और सब प्रकार की चिन्ता से मुक्त रहे।

कुछ स्थानों पर तपेदिक की चिकित्सा करने के लिये खास हस्पताल खोले गये हैं और जहां तक सम्भव हो सके, रोगी को इस हस्पताल में चले जाना चाहिये। बड़े शहरों में से कितनों ही में तपेदिक के रोगियों के लिये औषधालय हैं। इनमें से कुछ औषधालयों में डाक्टरी राय और दवा गरीब लोगों को बिना पैसे के दी जाती हैं।

यदि तपेदिक का रोगी अपना घर न छोड़ सके तो उसे निराश नहीं होना चाहिये क्योंकि नीचे लिखी हुई बातों को ध्यान में रख कर इस रोग का इलाज घर में ही हो सकता है।

रोगी को एक ऐसे कमरे में लिटा देना चाहिये जहां कोई दूसरा न आ सके। उस कमरे में बड़ी बड़ी खिडकियां होनी चाहिये जिनको रात दिन खुला रखना चाहिये। दिन के समय रोगी को कमरे के बाहर वृक्ष की छाया में झूले पर पड़े रहना चाहिये। रोगी के कमरे की दीवारों और फर्श को गरम पानी से धो कर साफ रखना चाहिये (जिसमें कारबोलिक ऐसिड या क्लोराइड आफ लाइम का एक बड़ा चम्मच प्रत्येक बड़े गिलास पानी के साथ मिले रहना चाहिये।)

रोगी का तकिया और बिस्तरा प्रत्येक धूप वाले दिन धूप में लटका देना चाहिये।

## भोजन।

शायद तपेदिक में चिकित्सा का एक आवश्यक अंग भोजन भी है। साधारण रूप के रोगी को भूख कम लगने लगती है। भूख तेज करने के लिये उसे द्रव्य के रूप में विटामिन बी. कम्पलेक्स या गोली के रूप में दो। विटामिन बी. की गोलियां (५-१० Mg) दिन में तीन बार देने से बी. कम्पलेक्स के साथ अच्छा होता है। तपेदिक के सब रोगियों को कॉड लिवर आयल या हेलीबट लिवर आयल देना चाहिये। रोगी जितना भोजन खा सके उसे उतना खाने को दो। दूध, अंडे, मांस, फल सब्जियां, दाल गेहूं, बिना घुला चावल, दालें, मेवा या इसी प्रकार का कोई दूसरा भोजन जो रोगी लेना चाहे, वह उसे देना चाहिये।

यदि रोगी आम भोजन न खा सके तो उसे थोड़ी थोड़ी मात्रा में कई बार भोजन देना या खाने के बीच में पौष्टिक दूध देना भी लाभदायक होता है।

शरीर को बार बार स्नान करवा कर साफ रखना चाहिये। कपड़े भी साफ रहने चाहिये। दांतों को सुबह शाम ब्रश करके साफ रखना चाहिये (दांतों की रक्षा करने का महत्व देखो अध्याय ४ में)।

तपेदिक के रोगी को ज्वर में चुपचाप लेटे रहना चाहिये। यदि ज्वर न भी हो तब भी उसे इतना अधिक हिलने का कष्ट नहीं करना चाहियें कि उसे थकान हो या ज्वर आ जाये।

तपेदिक के रोगी को बहुत सावधान रहना चाहिये कि उससे परिवार के दूसरे सदस्यों को रोग न लग जाये। रोगी को अपनी छुरी, कांटा, चम्मच, प्याला प्लेटें, तौलिये और बिस्तरा रखना चाहिये। इन्हें केवल रोगी के उपयोग के लिये ही रखना चाहिये और किसी दूसरे को इनका उपयोग नहीं करने देना चाहिये। उन्हें उन बर्तनों के साथ साफ नहीं करना चाहिये जिनका उपयोग परिवार के अन्य सदस्य करते हों।

तपेदिक के किसी भी रोगी को किसी के बच्चे को चूमना या प्यार नहीं करना चाहिये और जो खाना दूसरे व्यक्तियों के लिये है, उस पर कभी हाथ नहीं लगाना चाहिये। रोगी के कमरे से मक्खियों को दूर रक्खो। यदि सम्भव हो सके तो किसी भी दशा में उन्हें रोगियों के थूक पर मत बैठने दो। पीकदानी को सदा बन्द रक्खो।

तपेदिक की एक और आवश्यक चिकित्सा सदा प्रसन्न रहने की है। तपेदिक के रोगी को परमात्मा में विश्वास करके बहुत लाभ होगा क्योंकि परमात्मा मनुष्य के सब रोगों को ठीक कर देता है। यदि कोई आशा छोड़ कर यह सोचे कि अब तो उसकी मृत्यु निश्चित है तो उसके मरने में कोई सन्देह नहीं है।

दवाइयों के विषय में रोगी को उस समय तक दवायें नहीं खानी या पीनी चाहियें जब तक कि डाक्टर ने उसकी परीक्षा न कर ली हो और उसके लिये नुस्खा न लिख दिया हो। कॉड लिवर आइल इस रोग के लिये बहुत अच्छी दवा है परंतु यह दवा के बदले भोजन का काम अच्छा होता है। काड लिवर आयल (Malt Extract) के साथ मिला कर सेवन करने से उपयोगी सिद्ध होता है। रोज कितना कोड लिवर आयल लेना चाहिये, इसके विषय में सूचनायें बोतल के

लेबल पर लिखी रहती है। प्रतिदिन दो चम्मच दिन में तीन बार खाने के साथ पर्याप्त होता है।

रोगी को प्रतिदिन पखाना आना अति आवश्यक है। प्रतिदिन कितने ही गिलास पानी के पीने चाहिये जिससे शरीर में से विषैले पदार्थ धुल कर बाहर निकल जायें।

यदि खांसी बहुत कष्टदायक हो तो वही चिकित्सा करनी चाहिये जैसा कि २६ वें अध्याय में बताया जा चुका है जिसमें जुकाम और खांसी की चिकित्सा बताई गई है।

कभी कभी तपेदिक के रोगियों को प्रातःकाल खांसी उठती है प्रातःकाल नाश्ते से पूर्व प्रतिदिन बहुत गरम दूध का एक गिलास या गरम पानी के एक गिलास – जिसमें १५ ग्रेन चाय के चम्मच का चौथाई भाग खाने पकाने का सोडा डाला हो – पीने से इसे रोका जा सकता है।

यदि रोगी को अधिक ज्वर हो तो उसे थोडे ठंडे पानी से स्पंज किया जा सकता है। ठंडे पानी का स्पंज आध घंटा या अधिक समय जारी रक्खो।

जब रोगी के थूक में खून आये तो उसे बहुत चुपचाप रहना चाहिये। थूक में खून आने का कारण यह होता है कि रोगी ने कोई भारी वस्तु उठाई हो या बहुत परिश्रम किया हो। यदि वह ढेर सा खून थूके तो बर्फ के पानी में कपड़े को भिगो कर उसकी छाती पर रखना चाहिये। कपड़ों को बार बार भिगो लेना चाहिये जिससे वे निरन्तर ठंडे रहें। यदि बर्फ न मिल सके तो कपड़े को ठंडे पानी में भिगो कर उसके दोनों कोनों को पकड़ कर कुछ देर तक हवा में हिलाना चाहिये। इससे यह बहुत ठंडा हो जायेगा।

तपेदिक होकर उससे छुटकारा पा लेने के पश्चात् उसे यह याद रखना चाहिये कि रोग के पुनः लग जाने की सम्भावना रहती है और स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिये।

अध्याय ३०

# आपसी बीमारियां

## सूजाक।

जब किसी व्यक्ति को सूजाक हो जाता है तो मूत्र नली सूज जाती है और श्वेत या पीली रंग की धातु गिरने लगती है। यह रोग सूजाक के रोग कृमि द्वारा होता है और यह उस व्यक्ति के साथ सहवास करने से होता है जो पहले से ही सूजाक का रोगी हो। यह गांवों की अपेक्षा शहरों में अधिक प्रचलित है। कभी कभी यह रोग तौलिया या उसी स्थान पर पाखाना करने से लग जाता है जहां पहले सूजाक का रोगी बैठा हुआ हो।

यह रोग हर बार अनुचित सहवास स्त्री गमन करने से होता है और इससे दूर रहने का उपाय नैतिक रूप से शुद्ध रहना ही है।

## लक्षण।

यह रोग प्रायः सहवास के तीन से लेकर सात दिन के बाद से प्रारम्भ होता है। इसके लक्षण मूत्र नली में खुजली होना, जलन, और चुभने वाली पीड़ा होती है, पेशाब करते समय पीड़ा होती है और नली में से पानी सा निकलता है। यह पानी शीघ्र ही पीले या श्वेत रंग का गाढ़ा पदार्थ बन जाता है। यदि इस रोग की चिकित्सा न कराई जाये तो यह सारे मूत्राशय में फैल जायेगा और उस स्थान पर पीड़ा होने लगेगी और उसके परिणाम स्वरूप पेशाब आना कठिन हो जायेगा। यह एक गंभीर रोग है और यदि इसकी देखभाल न की गई तो अन्त में रोगी की मृत्यु के साथ ही यह जाता है। सूजाक कृमि रक्त नली द्वारा जोड़ों में पहुंच जाता है जहां यह इस रोग के सब से गम्भीर परिणामों का प्रदर्शन करता है। सूजाक अन्धे होने की एक आम बीमारी है और बच्चा जन्मते समय मां से यह रोग अपने में ले लेता है।

जहां परिवार के एक सदस्य को यह होता है वहां इसके फैलने की आशंका दूसरे सदस्यों में भी लगी रहती है और जहां छोटे बच्चे हों वहां तो इसके फैलने का और भी अधिक खतरा है।

## चिकित्सा ।

सल्फा ड्रग और पेंसीलीन की खोज पता लगने के पश्चात् पुरुष और स्त्री दोनों की सूजाक की चिकित्सा में बहुत परिवर्तन हो गया है । घर के उपचार और चिकित्सा का कोई महत्व नहीं रहा ।

यह रोग उचित रीति से तो एक योग्य डाक्टर द्वारा ही ठीक किया जा सकता है । यदि सल्फा ड्रग की चिकित्सा हो तो सल्फ़ाडायज़ीन का ही उपयोग सब से अधिक लाभप्रद है । इसको दो गोलियां दिन में चार बार १५ दिनों तक देनी चाहिये । इस समय रोगी को ढेर सा पानी या फलों का रस पीना चाहिये । रोगी को एक डाक्टर की निगरानी में रखना चाहिये जो दवा के हानिप्रद प्रभावों को रोकता रहे । प्रयोगशाला के निरीक्षण से ही पता चल सकता है कि यह रोग दूर हुआ या नहीं ।

यदि पेंसीलीन का इलाज हो तो प्रत्येक तीन घंटे पश्चात् रोगी के कम से कम ५०,००० यूनिट की सुईयां लगानी चाहिये जब तक २,००,००० यूनिट उसके अन्दर न चले जायें । किसी किसी दशा में इस से भी बढ़ कर यूनिट की सुइयां लगाने की आवश्यकता पड़ती है ।

## स्त्रियों में सूजाक ।

बहुत से पुरुष शादी से पूर्व सूजाक के रोगी हो जाते हैं और विवाह के उपरान्त वे इस रोग को अपनी पत्नी को भी लगा देते हैं । बहुत सी पत्नियां लज्जावश डाक्टर से इस रोग को नहीं कहतीं और इस रोग को बढ़ने देती हैं जिसका उनके स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है ।

### लक्षण ।

इस रोग में पहले पहले पेशाब करते समय जलन और पीड़ा होती है जल्दी जल्दी उसको पेशाब करने की प्रवृत्ति होती है और उत्पत्ति स्थान से श्वेत या पीले रंग की धातु गिरने लगती है । यदि किसी स्त्री को सूजाक हो गया हो तो थोड़े ही समय में उसे गर्भ का रोग भी हो जाता है । तब उसे श्वेत प्रदर (Leucorrhœa) रोग हो जाता है देखो अध्याय सूजाक स्त्रियों के बांझ होने का एक साधारण सा कारण है । यही नहीं, बल्कि यह रोग प्रायः कुछ वर्षों तक उन्हें कष्ट देता रहता है । इसकी चिकित्सा वही है जो ऊपर पुरुषों के लिये लिखी हुई है ।

## गर्मी (Syphilis)।

गर्मी एक कीड़े का रोग है और प्रायः यह उस व्यक्ति के सहवास से होता है जो पहले ही उसका शिकार बना हुआ हो। यदि मां को यह रोग है तो गर्भाशय में पड़े बच्चे को उसके जन्म के पूर्व ही यह रोग लग जायेगा। गर्मी और तपेदिक संसार की दो फैलने वाली बीमारियां हैं परन्तु दोनों में गर्मी का रोग अधिक प्रचलित है।

### लक्षण।

गर्मी की दूसरी अवस्था का हाथ पर छिलके जैसी तह जम जाने का चित्र

उपदंश (Syphilis) का पहला लक्षण वृषण या जिस किसी भाग में वह लग जाये वहां छोटी सी फुंसी निकलना है। यह सहवास के बाद पांच सप्ताह के पहले ही निकल आती है। इसके बाद यह फुंसी कच्चा सख्त फोड़ा सा बन जाती है और उस फोड़े के साथ साथ जांघों में गिल्टियां सी दिखाई देने लगती हैं।

पहली फुंसी या कच्चे फोड़े के छः या सात सप्ताह पश्चात् तांबे के रंग के दाने खसरा जैसे शरीर पर निकलने लगते हैं। दूसरे लक्षण भी हो सकते हैं जैसे सिरदर्द जी का मितलाना, भूख बन्द हो जाना, गला भी बैठ जाता है। चपटे घाव बगल, गुदा के आस पास की त्वचा पर दिखाई देने लगते हैं। बाल गुच्छों में झड़ने लगते हैं। ये लक्षण उपदंश की प्रत्येक दशा में नहीं मिलते।

रोग की तीसरी अवस्था तब आती है जब यह रोग कुछ महीनों या कुछ वर्षों तक बना रहता है। गहरे घाव शरीर के विभिन्न भागों पर निकलने लगते हैं। बहुधा नाक सड़ कर गिर पड़ती है और उनके स्थान पर केवल एक छेद रह जाता है। उपदंश के परिणाम स्वरूप खोपड़ी की हड्डी के टुकड़े या शरीर के दूसरे भागों भी हड्डियों के टुकड़े सड़ सकते हैं। उपदंश से मस्तिष्क, चेतना यन्त्र, हृदय और रक्त और नालियों को बहुत सी गहरी बीमारियां पैदा होती हैं।

## चिकित्सा।

इस बात की जांच कर लेना बड़े महत्व की बात है कि रोगी को क्या उपदंश का ही रोग है क्योंकि फिर जितनी जल्दी ही उसकी चिकित्सा आरम्भ हो उतना ही उसका ठीक होना अधिक निश्चित है। प्रत्येक दशा में एक कुशल डाक्टर द्वारा रोग का निरीक्षण करवा लेना महत्वपूर्ण है। खून की परीक्षा या खुर्दबीन द्वारा परीक्षा करवा कर यह पता चल जायेगा कि उसमें यह रोग है या नहीं। उपदंश के लिये कोई घरेलू दवा नहीं है। घर में जो दवायें मुंह द्वारा अन्दर पी जाती हैं उनसे अपने आप को धोका देना है।

डाक्टर दोनों में से चिकित्सा का एक रास्ता चुनेगा। वह पुराना तरीका भी अपना सकता है जो पिछले कई वर्षों के सफल उपयोग के बाद ठीक माना जाता है परन्तु साथ में बहुत लम्बा कष्टदायक है। एक या दो साल तक आर सेनिकल कम्पाउन्ड की सुइयां या बिस्मथ की सुइयां (Bismuth Injections) लगाई जाती हैं। दूसरी चिकित्सा जो विशेषकर बच्चों और बड़ों की बीमारी में अधिक गुणकारी होती है वह अधिक मात्रा में पेंसीलीन की सुइयां लगाने से होती है। बड़ों में दस या बारह दिनों के भीतर चालीस या पचास लाख यूनिट पेंसीलीन की सुइयां लगानी चाहिये। उपदंश की किसी भी चिकित्सा का निर्णय खून की परीक्षा करके किया जा सकता है।

अध्याय ३१

# स्त्री रोग

प्राकृतिक रज स्राव ११ वें अध्याय में बतलाया जा चुका है। बहुत से रोग जैसे रज स्राव का बन्द हो जाना, बहुत पीड़ा के बाद रज स्राव होना, अधिक रज स्राव होना, धातु का निकलना (एक ऐसी श्वेत धातु को रज स्राव के बीच में निकलती है) एक और रोग है जिसे क्लोरोसिस (Chlorosis) कहते हैं जो उस समय लगती है जब लड़की का रज स्राव आरम्भ होता है।

### रज स्राव का बन्द हो जाना (Amenorrhœa)

गरम देशों में लड़कियां ६ वर्ष की आयु में रज स्राव आरम्भ कर देती हैं परंतु वे १५ वर्ष की आयु तक भी रज स्राव नहीं कर सकतीं। यदि लड़की १६ वर्ष की या उससे अधिक आयु की हो गई हो और फिर भी रज स्राव नहीं होता तो उसे किसी हस्पताल या डाक्टर के पास ले जाना चाहिये। यदि रज स्राव के अतिरिक्त उस लड़की का शरीर ठीक हो और वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो तो सम्भव है कि उसे कोई रोग न हो और १७ या १८ वर्ष की आयु तक भी रज स्राव न होने से उन्हें कोई चिन्ता नहीं करनी चाहिये। यदि लड़की उस आयु तक पहुंच चुकी है जब कि उसे रजस्राव होना चाहिये परन्तु नहीं होता और बीच बीच में उसके दर्द होने लगते हैं तो उसकी योनि का मुख बन्द होने की सम्भावना हो सकती है। यदि परीक्षा कर के उसकी योनि का मुख बन्द पाया जाय तो लड़की को चिकित्सा के लिये उसे हस्पताल ले जाना चाहिये।

यदि वह लड़की जिस को रज-स्राव न होता हो पतली दुबली और अस्वस्थ हो, उसमें कोई शक्ति न हो, उसे खांसी आती है और समय समय पर ज्वर आता हो तो शायद उसे तपेदिक हो। इस प्रकार की लड़की का रज स्राव तब तक आरम्भ नहीं होगा जब तक वह तपेदिक से मुक्त नहीं हो जाती।

जब तक क्लोरोसिस बन्द नहीं हो जाता तब तक रज स्राव भी बन्द नहीं हो सकता। इस रोग की चिकित्सा का उपाय नीचे दिया गया है। गर्भाशय और स्त्री अंड कोष के यथोचित रीति से न बढ़ने और उनके छोटे रहने के कारण रज स्राव नहीं होता। यह डाक्टर की परीक्षा करवा कर निर्णय किया जा सकता है।

रज स्राव के आरम्भ होने के बाद भी वह समय असमय पर हो सकता है और बिना किसी रोग के यह कितने ही महीने तक फिर बन्द रह सकता है। एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना जहां की जलवायु बिल्कुल भिन्न हो तब रज स्राव कुछ महीनों के लिए बन्द रह सकता है। नियमानुसार इन दशाओं में लड़की का रज स्राव नहीं होता, उसका वज़न बढ़ जाता है और उसका स्वास्थ्य भी ठीक रहता है।

रज स्राव बहुत सी बीमारियों के समय बन्द हो जाता है। मोतीझिरा ज्वर, लाल ज्वर आदि के पश्चात् ३ से लेकर ६ महीनों तक या उससे भी अधिक समय तक रज स्राव बन्द रहता है।

कभी कभी रज स्राव लड़की के हस्त मैथुन द्वारा बन्द होता है। इस प्रकार की चिकित्सा उस बुरी आदत को दूर करना है।

एक ऐसी स्त्री जो रजस्राव करती हो और जो गर्भवती भी नहीं है उसे रज स्राव न होना या रुक जाना इसका कारण उसे डर लगना या जुकाम हो जाना है। रजस्राव बन्द होने के साथसाथ उसकी पीठ में भी दर्द होने लगते है जो फिर रज स्राव के समय और भी तीव्र हो जाते हैं।

## चिकित्सा।

रज स्राव के न होने के कारण इतने फैले हुए हैं कि प्रत्येक दशा में चिकित्सा कराने का उद्देश्य उसके कारण को मिटा देना होना चाहिये। विवाहित स्त्री के लिए यह याद रखना चाहिये कि रजस्राव का बन्द होना उसका गर्भवती होना भी हो सकता है।

रजस्राव को जारी करने के निम्नलिखित चिकित्सा आदि उपयोगी हैं: यदि लड़की को पौष्टिक भोजन न मिलता हो तो उसे अधिक मात्रा में अच्छा भोजन देना चाहिये। उसे कड़ा काम करने पर विवश नहीं करना चाहिये। हो सके तो घर से बाहर प्रतिदिन व्यायाम, और रात को ८ या ९ घंटे की नींद ऐसे उपयोगी उपाय हैं। यह भी बहुत सम्भव है कि उसे कब्ज़ हो और इसकी चिकित्सा २४ वें अध्याय के अनुसार करनी चाहिये। जिस लड़की को कभी रजस्राव न हुआ हो, इसके उपरान्त (११० F डिगरी) उष्ण जल का दस मिनिट तक बैठकी स्नान करवाओ। पैर गरम पानी में होने चाहिये और सिर पर ठंडा कपड़ा हो (देखो अध्याय २०)। एस्ट्रोजेनिक मेटीरियल (Estrogenic Material) की सुइयां भी लाभकारी होती हैं। गरम पानी का अनीमा और बैठकी स्नान डर या सरदी लगने से रजस्राव बन्द होने की चिकित्सा के लिए भी उपयोगी होता है।

## अधिक रजस्राव होना।

गर्भाशय के रोग से ही प्रायः अधिक रजस्राव होता है। यह बहुधा प्रसव होने के पश्चात् या गर्भपात होते ही होता है। बच्चा पैदा होने के पश्चात् कमल या इसका अंश गर्भ में रह जाता है-या जब गर्भ समय से पहले ही फट जाता है, या कभी कभी असावधानी करने पर या प्रसव काल में मैले और गन्दे प्रबन्ध द्वारा रोग कृमि गर्भ में प्रवेश कर गये हों या रजस्राव के समय गन्दे काग़ज़ और कपड़ों का उपयोग किया गया हो इन रोग ग्रस्त दशाओं में रजस्राव प्रायः अधिक कष्ट के साथ और अधिक मात्रा में होता है।

इन दशाओं में घरेलू इलाज करना अत्यंत कठिन हो जाता है। किसी हस्पताल में जाना या किसी डाक्टर का इलाज करना अधिक लाभप्रद होता है। जब यह सम्भव न हो तो गरम योनि की पिचकारी लो (देखो अध्याय २०) इस पिचकारी के लिए पानी उतना गरम हो जितना कि वह सहन किया जा सकता है और इसके पश्चात् उत्पत्ति स्थान के अवयवों और जांघों को ठंडे पानी से धोओ। रजस्राव के समय चारपाई पर लेट कर आराम करना आवश्यक है।

## पीड़ित रज स्राव।

स्वाभाविक रूप से रजस्राव के समय कष्ट हो सकता है परंतु यदि कष्ट हो तो उसका कारण रोग की दशा है। अधिक मात्रा में रजस्राव होने में भी कष्ट होता है जैसा कि ऊपर दिखाया जा चुका है। दर्द वाले रजस्राव में दर्द पीठ में या एक हिस्से में हो सकता है। कभी कभी उदर के निचले भाग में भार सा लगता है या गर्भाशय के भाग में तीक्ष्ण पीड़ा होने लगती है। ये पीडायें लगातार नहीं होतीं बल्कि समय समय पर होती हैं।

### चिकित्सा

पीड़ा से होने वाले रजस्राव की बहुत सी दशाओं में हस्पताल जाना या एक डाक्टर की सहायता लेना आवश्यक है। गर्भाशय प्रायः रोगी हो जाता है और उसे ऐसे इलाज की आवश्यकता पड़ती है जो केवल डाक्टर कर सकता हो।

घर में की जाने वाली चिकित्सा इस प्रकार की है। रजस्राव के कुछ दिन पूर्व रोगी के गर्म पानी से पैर धोने चाहिये और योनि में गर्म पानी की पिचकारी लगवानी चाहिये। अगले दिन वह गरम बैठकी स्नान ले सकती है यदि उसे कब्ज हैं तो उसे गरम पानी का अनीमा भी दिया जा सकता है। योनि में गर्म पानी की पिचकारी और अनीमा आदि के विषय में (देखो अध्याय २०)। ये

चिकित्सायें चारपाई पर लेटने से पहले से की जा सकती। है रज स्राव के समय उदर के निचले भाग पर सेंक या गरम पानी की बोतलों का उपयोग किया जा सकता है। गरम पानी का स्वतन्त्रता से पीना भी उपयोगी है।

## श्वेत धातु का गिरना (Leucorrhœa)

लुकोरिया रोग में श्वेत रंग की धातु गिरती है। इसके साथ साथ कमजोरी, सिरदर्द, गर्भाशय में पीड़ा और योनि के मुख पर कुछ खुजली होने लगती है। लुकोरिया की चिकित्सा करते समय एक डाक्टर की राय ले लेना या हस्पताल जाना लाभप्रद होता है।

इसका कारण ठंड लगना, अधिक काम करना, पौष्टिक भोजन न खाना अधिक सहवास वा अनुचित सहवास या गर्भाशय के किसी रोग से होना है। सूजाक लुकोरिया का एक आम कारण है।

इसकी चिकित्सा रोग के कारण पर ही निर्भर करती है। घर में की जाने वाली सब से उपयोगी चिकित्सा योनि में गर्म पिचकारी देना है। १२० F डिग्री की उष्णता का तीन से चार सेर तक पानी लो, उसमें आठ चम्मच बोरिक ऐसिड या एक चम्मच परमेंगनेट आव पोटाश (Permanganate of Potash) पानी में मिलाओ। यदि परमेंगनेट आव पोटाश का उपयोग करना है तो उसे डेढ़ पाव पानी में मिला कर अच्छी तरह हिला लेना चाहिये जिससे वह अच्छी तरह घुल जाये और फिर शेष पानी का अनीमा एक सप्ताह में तीन बार लेना चाहिये। (योनि में पिचकारी देने का तरीका अध्याय २० में देखो )।

## क्लोरोसिस (Chlorosis)।

क्लोरोसिस को 'हरा रोग' भी कहते हैं। यह रोग लड़कियों में ठीक रज स्राव से पहले लगता है। इसका कारण शरीर का ठीक तरह से काम न करना ह जो किसी आन्तरिक कमी के कारण है। प्रायः उसका वजन नहीं घटता, लड़की मोटी ताजी और फूली हुई दिखाई देती है परन्तु उसके शरीर का रंग ऐसा होता है कि रोग का नाम 'हरा रोग' उपयुक्त ही जान पड़ता है। भूख प्रायः कम लगती है और रोगी की इच्छा सदैव खट्टी वस्तुओं को खाने को करती है।

### चिकित्सा।

यह रोग शरीर में एक प्रकार की कमी से होता है अतः उस कमी को दूर करना चाहिय। प्रायः उसे भूख कम लगती है और उसे दूर करने के लिये विटामिन बी. कम्पलेक्स अधिक मात्रा में देना चाहिये। रोगी को भोजन अधिक मात्रा

में देना चाहिये और ताजे फल और सब्जियों की खुराक देनी चाहिये। चावलों के ऊपर का छिलका उन पर लगा ही रहना चाहिये। गेहूं को भी उसी प्रकार खाना चाहिये। रोगी को चुपचाप, शान्ति से बिना किसी चिन्ता के आराम करना चाहिये।

## बाहरी अवयवों के रोग।

योनि के मुख के पास खुजली, जलन और फुंसियां होना गन्दगी से होता है। योनि के बाहरी अवयवों को धोना चाहिये। कमल मुख की नली के भीतरी परत और सलवटों को धोना चाहिये। योनि के मुख पर खुजली, लाल होना और सूज जाना अनुचित मैथुन सूजाक, लुकोरिया, अधिक पेशाब करने से या रजस्राव के समय कड़े कागज या गन्दे कपड़ों का उपयोग करने से होता है।

## चिकित्सा।

इस कारण को अवश्य दूर करना चाहिये। यदि योनि से धातु निकलने के कारण दर्द और सूजन होती हो, तो चिकित्सा उस धातु को रोकने की ही होनी चाहिये। यदि उसका कारण अनुचित मैथुन है तो उसे बन्द कर देना चाहिये।

यह जुओं के कारण से भी हो सकता है, यदि ऐसी बात हो तो परिशिष्ट में दिये हुए उपचार नं० २१ का उपयोग करो। यदि गुदा के मुख और आंतों के सिरे पर खुजली होती है तो उसका कारण (Thread Worms) हो सकते हैं और २८ वें अध्याय में दिये उपचार से लाभ उठाया जाये।

उपचार नं० २२ के अनुसार दर्द होने वाले भाग को स्नान करवाना उपयोगी सिद्ध होगा। इस दवा को धोकर उपचार नं० २३ या ११ से उसे रगड़ो।

## गर्भाशय और स्त्री-अंड-कोश (Ovaries) के रोग।

पीठ में पीड़ा, उदर के निचले भाग में बच्चा जनने जैसी पीड़ा, पेट का फूलना, ज्वर, योनि से निकले पदार्थ में दुर्गन्धि एवं दूसरे लक्षण गर्भाशय और स्त्री–अंड–कोष के रोगों द्वारा ही दिखाई देते हैं। यदि ये लक्षण कुछ समय तक जारी रहें और ऊपर लिखी चिकित्सा से इनका इलाज न हो सके, तो उस स्त्री को किसी हस्पताल या एक योग्य डाक्टर के पास जाना चाहिये और अपनी परीक्षा और इलाज करवाना चाहिये। इन लक्षणों को उभारने वाले बहुत से रोग तो बहुत गम्भीर होते हैं और यदि उन पर ध्यान न दिया जाये तो शीघ्र ही रोगी की मृत्यु हो जाती है।

## बांझपन ।

बच्चे न जनने की शक्ति बहुत सी स्त्रियों में विवाह के प्रारम्भ में ही नहीं होती या एक दो बच्चों की उत्पत्ति के पश्चात् यह समाप्त हो जाती है । यदि विवाहित जिन्दगी के आरंभ से ही बांझपन हो तो उसका कारण उत्पत्तिस्थान के कुछ अवयवों का उचित रूप से विकास नहीं हुआ है । बांझपन स्त्री और पुरुष दोनों के रोगों से भी हो सकता है । खुर्दबीन की सहायता से पति के वीर्य की परीक्षा कर डाक्टर बता सकता है कि उसमें जीवित बिन्दु, उत्पादक जन्तु हैं या नहीं । प्रत्येक १०० उदाहरणों में से डाक्टर की परीक्षा के पश्चात् पता चला कि १६ पुरुष के रोग के कारण हैं, स्त्री की ओर से बांझपन का कारण सूजाक या प्रमेह होता है । ये रोग प्रायः पति में अनुचित सहवास के कारण आ जाते हैं ।

औरतों में बांझपन होने का बहुधा कारण उनमें गर्भाशय और स्त्री-अंड-कोष के रोग हैं । कभी कभी ये रोग आपरेशन द्वारा दूर किये जा सकते हैं, उदाहरणार्थ यदि बच्चा जनते समय गर्भाशय फटगया हो, तो उसका इलाज किया जा सकता है या गर्भाशय और अंड-कोष की गिल्टी निकाल दी जा सकती है । गर्भवती न होनेका कारण अधिक सहवास भी हो सकता । अधिक से अधिक सहवास महीने में एक दो बार होना चाहिये और वह भी रजस्राव से पहले या बाद (देखो अध्याय १८) ।

कभी कभी गर्भाशय या योनि से धातु निकलने के कारण स्त्री गर्भवती नहीं होती क्योंकि ये बिन्दु उत्पादक जन्तु को नाश करते हैं । यह दशा प्रतिदिन बोरिक एसिड की पिचकारी योनि में लेने से दूर हो सकती है ३सेर पानी में आधा औंस बोरिक एसिड मिलाकर जल तैयार करना चाहिये । पानी उतना गरम हो जितना सहन किया जा सके । सहवास के समय और उसके बाद कुछ दिनों तक यह पिचकारी बन्द कर देनी चाहिये । सहवास के बाद स्त्री को कितने ही घंटे चुपचाप चारपाई पर लेट कर आराम करना चाहिये । यदि स्त्री का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है तो उसे अपना शरीर बनाने की चिकित्सा करनी चाहिये, उसे अच्छा पौष्टिक भोजन खाना चाहिये । उसे इतना परिश्रमी काम करने के लिये बाध्य नहीं करना चाहिये कि वह निरन्तर थकान अनुभव करती रहे ।

अध्याय ३२

# त्वचा के रोग

## खुजली ।

एक सूक्ष्म कृमि के त्वचा के अन्दर घुस जाने से खुजली होती है । प्रायः यह खुजली उंगलियों के बीच में, कलाई की त्वचा, नाभी या छाती में होती है ।

### लक्षण ।

खुजली होने लगती है और खुजलाने के परिणाम स्वरूप, फुंसियां, लाल दाने और चकत्ते पड़ जाते हैं । यह रोग शीघ्र ही परिवार के एक सदस्य से दूसरे सदस्यों में फैल जाता है ।

खुजली से बचने के लिये आदमी को ऐसे रोगी की चारपाई पर नहीं बैठना चाहिये । खुजली के रोगी के बिस्तरे या शरीर के दूसरे कपड़ों या उसी पाखाने का उपयोग करने से दूसरे को भी खुजली हो जाती है ।

### चिकित्सा ।

सबसे पहले रोगी को अपना शरीर गरम पानी और साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिये । फिर तीन भाग गन्धक और सात भाग वेसलीन या नारियल का तेल दोनों को अच्छी तरह मिला कर उस मरहम का लेप करना चाहिये । गन्धक और तेल को ठीक तरह से मिला लेना चाहिये । एक शीशे के टुकड़े पर गन्धक को तेल के साथ मिला कर लम्बी छुरी से अच्छी तरह रगड़ना चाहिये । प्रत्येक रात और सुबह तीन दिन तक शरीर को उन सब भागों पर इसका ठीक तरह से लेप करो जहां खुजली होती हो । इन तीन दिनों तक बिस्तरा या अपने शरीर के कपड़े मत बदलो । तीन दिनके बाद गरम पानी और साबुन से स्नान करो साफ कपड़े पहनो और बिस्तरा भी साफ रक्खो । पुराने कपड़ों और बिछौने को पुनः इस्तेमाल करनें से पूर्व कुछ मिनटों तक उन्हें उबालो । खजली वाले कीड़े को नष्ट करने के लिये यह सब आवश्यक है ।

## जुएं (Lice)।

जो लोग अपना शरीर और कपड़े साफ नहीं रखते उनके शरीर और सिर में प्रायः जुएं पड़ जाती हैं। जो अपने कपड़े साफ रक्खे और अपना शरीर स्वच्छ रहने के लिये स्नान किया करे तो वह जुओं से छुटकारा पा सकता है।

शरीर की जुएं खुजली पैदा करती हैं और शरीर के विभिन्न भागों पर घाव पड़ जाते हैं। जुएं कपड़ों में, विशेषकर उनकी सिलाई में पाई जाती हैं। इन्हें दूर करने के लिये कपड़ों को कुछ मिनटों तक उबालना चाहिये।

एक प्रकार की ऐसी जुएं होती है जो नाभी के नीचे बालों में घुस जाती है और कभी कभी यहां से शरीर के दूसरे भागों में भी फैल जाती हैं। न जुओं को नष्ट करने के लिये शरीर के जुओं वाले अवयवों को एक औंस पानी में दो ग्रेन कोसिव सबलीमेट (Corrosive Sublimate) मिला कर हफ्ते में एक बार कई सप्ताह तक धोना चाहिये। कोसिव सबलीमेट एक तीखा विष होता है और इसके उपयोग में बहुत सावधानी बर्तनी चाहिये। परिशिष्ट में दिया हुआ उपचार नम्बर २१ भी जुओं को नष्ट कर देगा।

## सिर की जुएं (Head Lice)

जब किसी व्यक्ति के सिर में जुएं पड़ जाती हैं तो बराबर बराबर के भागों में मिट्टी का तेल और नारियल का तेल मिला कर दो तीन दिन तक प्रत्येक शाम को सिर पर रगड़ने से वे मर जायेंगी। बालों में यह तेल मलकर एक टोपी या कपड़ा सिर पर बांध लेना चाहिये। गरम पानी और साबुन से प्रत्येक सुबह सिर को साफ कर लेना चाहिये। जब मिट्टी का तेल और नारियल का तेल उसके सिर में पड़ा हुआ हो तो रोगी को स्टोव या लैंप के पास नहीं जाना चाहिये। यदि सिर में घाव हों तो थोड़ी सी वेसलीन या नारियल का तेल लगा कर उसे दबा देना चाहिये।

लीखें बालों में दिखाई देती हैं। ये छोटे छोटे मोतियों के समान बालों में पिरोई हुई जान पड़ती हैं। इन अंडों(लीखों)से दूर रहने के लिये सिर को सप्ताह में दो बार सिरके से धोना चाहिये और इसके बाद बालों को एक कड़े कंघे से साफ करना चाहिये।

## खटमल।

खटमल काटने से केवल दुःख ही नहीं देते वरन् वे बहुत सी गम्भीर बीमारियां फैलाते हैं। कपड़ों या चारपाई से उन्हें दूर करने का सब से अच्छा उपाय

उन्हें उबलते पानी में कुछ देर तक रखना है। यदि चारपाई के कोनों में खटमल छिपे रहते हों तो एक भाग कारबोलिक ऐसिड या क्रिसोल, या इज़ाल, या सेनिटा, या फिनैल को दस भाग पानी में मिला कर उसे चारपाई के सब जोड़ों और सूराखों में डालो। तिल का तेल भी उपयोगी होता है।

## फुंसियां (Pimples) या काले मुख वाली फुंसियां (Black Heads)

फुंसियां चेहरे, कंधों या पीठ पर निकलती हैं। काले मुख वाली फुंसियां भी इसी प्रकारकी होती हैं, केवल उनके मुख पर एक काला चिन्ह सा होता है।

### चिकित्सा।

मिठाई, पेस्ट्री, केक, काफी, तम्बाकू और शराब का सेवन नहीं करना चाहिये। चारपाई से प्रातःकाल उठ कर पहला काम करना एक गरम पानी का प्याला पीना चाहिये। दिन में कितने ही पानी के गिलास पीने चाहिये। यदि पानी में नींबू का अर्क मिला दिया जाये तो फायदा जल्दी ही होगा। प्रतिदिन स्नान करने के पश्चात् एक कड़े तौलिये से शरीर को कस कर रगड़ने से चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण भाग पूरा हो जाता है। पाखाना प्रतिदिन आना चाहिये। यदि आवश्यकता हो तो जुलाब के लिये 'कासकरा' की गोलियां खानी चाहिये। फुंसियां और काली फुंसियां एक सुई से खोली जा सकती हैं जिसे पहले आग में जला लिया गया हो जिससे उसके कृमि नष्ट हो गये हों बहुत गरम पानी से मुंह धोकर और उसे सुखा कर दिन में तीन बार एक मरहम लगानी चाहिये। मरहम इस प्रकार बनाया जा सकता है: एक औंस वेसलीन में तीन ग्राम सल्फ़ाथायज़ोल मिला लो।

## घमोरी।

बहुत गर्म मौसम में बच्चों को और कभी कभी बड़ों को लाल ददोड़े या अति छोटे दाने त्वचा पर निकलते हैं। ये पसीना निकलने से हो जाते हैं।

### चिकित्सा।

त्वचा को ठंडे पानी से स्पंज करो और फिर उस पर निम्नलिखित दवा लगाओ: ५ ग्राम स्ल्फाथायज़ोल पाउडर को एक औंस गेहूं का आटा या श्वेतसार (Starch) में मिलाओ। यदि श्वेतसार न मिल सके तो उसे टेलकम पाउडर में मिलाओ।

## एक्ज़ीमा।

शरीर की त्वचा पर इसके चकत्ते पड़ जाते हैं। शरीर पर लाल, खुजली और रस एक प्रकार का द्रव्य पदार्थ जो खुजली वाले स्थानों से निकलता है। पीछे एक पपड़ी सी बन जाती है। एक्ज़ीमा से कभी कभी त्वचा कट जाती है। एक्ज़ीमा चेहरे, खोपड़ी और जोड़ों के पास त्वचा की तहों में होता है।

## चिकित्सा।

एक्ज़ीमा प्रायः एक प्रकार के खाने से होता है। या यह साबुन, पाउडर या तेल आदि बनाने से होता है, या यह घर के वातावरण जैसे कुछ पेड़ पौधों, जानवरों या घर में खेलने वाले कुछ कुत्ते बिल्लियों से हो जाता है। खाने में गेहूं के पदार्थ, मांस, दूध, अंडे या दूसरे जानवरों के पदार्थ, टिमाटर, समुद्र का खाद्य पदार्थ या दूसरे कम महत्व वाले भोजन से यह रोग होता है। इसकी चिकित्सा वह ज्ञान प्राप्त करने की है कि किस वस्तु से उसका रोग बढ़ता है और उसका निषेध करके वह इलाज हो सकता है। खाने की एक के बाद एक चीज छोड़ कर या जानवरों आदि को दूर करके उस वस्तु को जानना सम्भव हो जो उसके रोग का कारण बनी हुई है। उदाहरण के लिये हम एक ऐसे बच्चे को लेंगे जो छः महीने की आयु में ही रोगी बन जाता है और तीन साल तक उसका रोग बढ़ता ही गया। कोई दवा फायदा नहीं पहुंचाती। जांच पड़ताल करने पर पता चला कि जब बच्चा ६ महीने का था तो उसकी मां बीमार पड़ गई थी। बच्चे को गाय का दूध दिया जाने लगा जो उसके उपयुक्त जान पड़ा और फिर उस दूध की मात्रा बढ़ती गई। उसके भोजन से यह दूध हटा कर या गाय के बदले बकरी का दूध आरम्भ करने पर जादू की तरह उसका रोग भाग जाता है और उसके कारण के विषय में भी कोई सन्देह नहीं रहता।

कभी कभी एक्ज़ीमा फोड़ा बन कर फटता है और विषैला बन जाता है और इन दशाओं में सल्फाथायज़ोल मरहम लगाना सहायक होता है। कई कई पुराने रोग लगातार विटामिन बी. कम्पलेक्स अधिक मात्रा में उपयोग करने से खत्म हो जाते हैं।

## दाद (Ring Worm)।

दाद त्वचा का ऐसा रोग है जो शरीर के किसी भी भाग पर फैल सकता है। यह एक ऐसे रोग कृमि द्वारा होता है जो भात के ऊपर की फफून्दी जैसा होता है यदि भात रात भर तक किसी बर्तन में रक्खा रहे।

यह रोग इसी रोगी के शरीर या इसके कपड़े, तौलिया, बिस्तरा के सम्पर्क में आने से लगता है। यह आसानी से फैल जाता है और जिन बच्चों के शरीर या सिर पर दाद होता है उन्हें स्कूल नहीं भेजना चाहिये जब तक कि उनका रोग ठीक न हो जाये।

दाद एक छोटा सा लाल या भूरे रंग का धब्बा बनता है और फिर उसके चारों ओर फैल जाता है। कुछ समय पश्चात् इस धब्बे के बीच का बिन्दु त्वचा जैसा ही हो जाता है। ऐसा होने पर यह रोग दायरे की भांति दिखाई देने लगता है। खुजली बहुत होती है।

## चिकित्सा

ह्विटफील्ड की मरहम रोगी स्थान पर धीरे धीरे रगड़ कर लगाओ। यदि दाद किसी कोमल स्थान पर या बच्चों के है तो आधी शक्ति के साथ मरहम लगाओ।

## सिर का दाद (गंज)।

सिर का दाद(गंज) प्राय: बच्चों में होता है। इससे बाल सफ़ेद हो जाते हैं या झड़ने लगते हैं। बड़े बड़े पपड़ी वाले घाव सिर पर हो जाते हैं। कभी कभी सिर के सब बाल झड़ जाते हैं।

## चिकित्सा।

सिर का दाद (गंज)सिर के बालों को छोटा काटे बिना दूर नहीं हो सकता। सब से अच्छा उपाय दाद वाले स्थानों पर उस्तरा फिरा देना है।

बाल साफ करके उसी चिकित्सा का उपयोग किया जा सकता है जैसा कि ऊपर दूसरे दादों की चिकित्सा करने के लिये बतलाया गया है। एक प्रकार का ऐसा असाध्य सिर का दाद होता है और यदि ऊपर लिखे उपायों से वह ठीक न हो तो किसी योग्य डाक्टर की राय लेनी चाहिये नहीं तो रोग बढ़ेगा और सिर गंजा हो जायेगा।

## फोड़े और त्वचा के घाव।

बहुत से बच्चे सदा ही अपने शरीर के किसी भी भाग की त्वचा पर घाव लिये रहते हैं। इन फोड़ों का साधारण कारण उनका गन्दे रहना है। यदि बच्चों को प्रति दिन स्नान कराया जाये तो इन घावों को पैदा करने वाले कीड़े मर जायेंगे।

बच्चों की इन घावों से रक्षा करने के लिये उनके शरीरों और कपड़ों को साफ रखना अति आवश्यक है। और उन्हें मक्खियों और मच्छरों के काटने से बचाया जाये।

यदि बच्चों को जमीन या धूल भरी सड़कों पर बैठने या लेटने दिया जाये तो उनके शरीर पर अवश्य ही किसी न किसी प्रकार के फोड़े निकल जायेंगे।

यदि बच्चे की खाल पर खरोंच आ गई हो या वह कुचल दी गई हो तो घायल स्थान को धो कर साफ कर लेना चाहिये। उस स्थान को सुखा कर उस पर थोड़ा सा बोरिक ऐसिड पाउडर छिड़क दो या थोड़ी टिंक्चर लगा दो यदि घाव से पानी निकलता हो, तो टिंक्चर मत लगाओ। बोरिक ऐसिड या टिंक्चर लगाने से वह घाव पकेगा नहीं।

जब बच्चे के शरीर पर फुंसियां हों तो इस अध्याय में बताये गये फुंसियां के उपचार के अनुसार उसकी चिकित्सा करो। यदि बच्चा फुंसियां को खुरच दे तो एक घाव हो जायेगा।

यदि शरीर पर अति सूक्ष्म फुंसियां हों तो उन्हें सुई या बांस की पतली नोक से खोलो। इसका उपयोग करने से पूर्व सुई या बांस की पतली नोक को टिंक्चर या उबलते पानी में भिगो लो। फुंसी का मुंह खोल कर उसे धीरे से दबाओ और जितनी पीप आसानी से निकल सके उसे निकाल लो। उस स्थान को निचोड़ो नहीं। वहां सल्फाथायज़ोल या पाउडर लगाओ और एक साफ कपड़े का एक छोटा सा फाहा फुंसी पर लगाओ और एक साफ कपड़े की पट्टी बांध दो।

यदि त्वचा पर एक फोड़ा है तो उसे एक तेज चाकू की नोक से काट डालना चाहिये। चाकू को कुछ मिनटों तक उबाल लेना चाहिये। फोड़े का मुंह खोल कर उसकी चिकित्सा पिछले पैरा में बताये गये उपचार के अनुसार करो यदि रोगी को बार बार फोड़ा हो तो उसे एक डाक्टर को दिखाना चाहिये।

एक बड़े फोड़े का इलाज करने के लिये पहले उसे एक चम्मच लाईसोल और एक गिलास पानी के मिले हुए लोशन से धो लो। एक दूसरा लोशन परमेंगनेट आव् पोटाश के कुछ टुकड़े दो बड़े चम्मच पानी में डालो। फोड़े को धोने के पश्चात् थोड़ा सल्फाथायज़ोल पाउडर उस पर छिड़को।

बड़े खुले हुए कच्चे घाव के लिये एक चिकित्सा यह है कि एक साफ कपड़े की दो तीन तहें बना कर उसे एक चम्मच नमक और एक प्याला पानी में मिले हुए लोशन में भिगो कर उस पर लगाये। इस गीले कपड़े पर तेल का चुपड़ा हुआ कागज़ रक्खो और फिर उस कागज़ के ऊपर पट्टी बांध दो। प्रत्येक घंटे कपड़े को उस नमक के पानी में भिगो लो। यह चिकित्सा अत्यन्त उपयोगी है।

अध्याय ३३

# आंख और कान के रोग

## चिंगारी या बाहर की दूसरी वस्तुओं का आंख में पड़ जाना।

जब कोई चिंगारी या धूल का कण आंख में चला जाता है तो कभी उंगली से आंख को नहीं मिलना चाहिये और न ही रुमाल से उसे बाहर निकालने का प्रयास करना चाहिये। रोगी को लिटा दो। अंगूठे और पहली उंगली से आंख खुली रक्खो और उसमें थोडा बोरिक ऐसिड डालो। इससे वह चिंगारी या धूल का कण निकल जायेगा।

यदि इससे वह चिंगारी न निकले तो पुतली को उलट देना चाहिये रोगी से नीचे देखने को कहो और अपने हाथ धो कर बरोनी और पलक के छोर को दाहिने हाथ की उंगली और अंगूठे से खोलो। तब एक छोटी पेंसिल या बांस के टुकडे से ऊपर के पलक को दबाओ और उसी समय नीचे के पलक को सामने उठाओ जिससे कि पलक का भीतरी भाग बाहर निकल आये। साफ कपड़े से चिंगारी या दूसरे अन्य पदार्थ को नेत्र से निकलते समय पलक को इसी दशा में रक्खो। नेत्र से चिंगारी या दूसरी वस्तु को निकालने के पश्चात् उस की पीडा को कम करने के लिये कुछ बंद बोरिक ऐसिड के लोशन की डालो।

यदि आंख में एक टुकडा चूने का पड़ जाये तो आंख को एक छोटा चम्मच सिरका और आधा गिलास पानी मिला कर धो डालो।

## पलक के छोर का सूज जाना—चिकित्सा।

पहले पलक में गरम पानी डाल कर सूखे टुकड़े निकाल डालो। पलक के ऊपर के ढीले बालों को खेंच कर निकाल डालो। फिर प्रत्येक रात थोडीसी सल्फाथायज़ोल मरहम का लेप करो।

## गुहेरी निकलना (Stye)।

गुहेरी निकलना पलक पर फोड़ा निकलना है। यदि यह फोड़ा बार बार निकले तो रोगी को नेत्र-वैद्य को अपनी आंखें दिखानी चाहिये क्योंकि शायद रोगी को चश्मा पहनने की आवश्यकता हो।

## चिकित्सा ।

पलक को अति गरम पानी से धो डालो । गुहेरी के ऊपर के बाल निकाल डालो और फिर लकड़ी की दांत करोचनी या छोटी पतली लकड़ी की सलाई के सिरे को टिंक्चर आइओडाइन में डाल कर उसी से उस छेद में डालो जो गुहेरी के बाल निकालने से हुआ था। जब गुहेरी से पीप निकल आये तो उपरोक्त प्रकरण में कहे गये के अनुसार मरहम पलक के किनारे पर सूजन के लिये लगाओ ।

दाहना–निचली पलक को पलट कर आंखसे बाहरी पदार्थ निकाला जा रहा है ।
बायां–ऊपरी पलक को बिलासलाई से पलटकर एक तिनके पर रुई लगाकर साफ किया जारहा है ।

## नेत्रों का आना (Conjunctivitis) ।

नेत्रों के आने के साधारण कारण ये है। नेत्रों में धूल या मैल पड़ जाना, उंगलियों से आंखों का मलना आंखों को गन्दे कपड़े या रूमाल से मलना तालाब के पानी से मुंह साफ करना, इसी रोग के रोगियों द्वारा उपयोग की हुई चिलमचियों और तौलियों का इस्तेमाल करना, मक्खियों को बच्चों की आंखों पर बैठने देना ।

तम्बाकू पीना, सिगरेट पीना या किसी भी प्रकार की शराब पीना आंखों को हानि पहुंचाता है और कितने ही प्रकार के नेत्रों के रोग पैदा करता है । यदि

बच्चे की आंख में से बहुत गाढी सफेद या पीली पीप निकला करे तो उसका कारण प्रमेह का रोग कृमि है। यह आंख के रोगों में अति भयंकर है और इससे बहुत अधिक अंधापन होता है। रोगी की चिकित्सा के लिये उसे डाक्टर के पास ले जाना चाहिये। डाक्टर की चिकित्सा के बिना रोगी को अंधापन अवश्य ही आ जायगा। इस प्रकार का रोग हाल के ही पैदा हुए बच्चों में अधिक प्रचलित होता है। इसे रोकने के लिए कुछ बूंद अर्जीरोल (Argyrol) लोशन की बच्चे के पैदा होते ही उसकी आंखों में डाल दें। (देखो परिशिष्ट, उपचार नम्बर ३)।

सब प्रकार के असाध्य नेत्र रोग बहुत छूत के होते हैं और तौलिये, रूमाल, साबुन और चिलमची द्वारा एक दूसरे को लग जाता है। अतः यदि परिवार के एक सदस्य की आंखें आ जाये तो घर के किसी भी प्राणी को उसका उपयोग किया हुआ तौलिया, चिलमची या साबुन नहीं छूना चाहिये। रोगी की चिकित्सा करने वाले को उस पर दवा आदि लगा कर हर बार सदा अपने हाथ गरम पानी और साबुन से साफ कर लेना चाहिये। मक्खियां भी रोग फैलाने का एक साधारण साधन है और उन्हें बच्चों की आंखों से दूर ही रखना चाहिये।

## चिकित्सा।

किसी भी प्रकार के आंखों के आने के रोग को खतरनाक समझना चाहिये। इस से अंधापन भी आ सकता है। सीधी सादी पुरानी तरह तरह की दवाओं को आंखों में डालने से कोई लाभ नहीं है। जब किसी बेहतर दवा की आवश्यकता होती है तो उन ही दवाओं का उपयोग न करना चाहिये ऐसा करने से अंधापन आ जाता है। आंख की बहुत सी बीमारियों में जब आंखों में से पीप निकलती है तो उसका कारण कोक्सी (Cocci) नामक रोग कृमि होता है। शायद उससे भी अधिक खतरनाक गोनोकोक्सी (Gonococci) रोग कृमि होता है। बहुत से इस प्रकार के कोकसी रोगी कृमियों को वश में रखने के लिये किसी न किसी रूप में सल्फा का उपयोग करना चाहिये। अतः यदि सम्भव हो सकें तो सल्फाथायजोल मरहम का आंख पर लेप करना और सल्फाथायजोल को मुह द्वारा शरीर में डालना उचित है। इस मरहम को दिन में तीन चार बार धीरे धीरे रगड़ना और आंख पर पट्टी बांधे रहना आवश्यक है।

पॅसीलीन लोशन को प्रत्येक दो घंटे पश्चात् सीधे आंखों में डालना कभी कभी अधिक गुणकारी होता है और शीघ्र ही लाभ पहुंचाता है।

## ट्रैकोमा (Trachoma) पलकों के भीतर दाने पड़ जाना।

यह नेत्र रोगों में से एक असाध्य रोग है। यदि एक रोगी की पलकों को उलट कर देखा जाये तो यह पता चलेगा कि उसकें अनगिनत छोटे छोटे दानों से भरी पड़ी हैं। इसकी चिकित्सा वही है जो ऊपर आंख आने के लिये बताई गई है और उसके साथ साथ तूतिया (Copper Sulphate) लोशन और दूसरी औषधियां भी रोग को चंगा करने के लिये इस्तेमाल करनी पड़ेंगी। यह एक छूत का रोग है और इसके विषय में डाक्टर से अवश्य परामर्श ले लेनी चाहिये।

## दूर देखना, पास देखना आंखों में दर्द होना

स्वाभाविक रूप से जब यह पुस्तक आंखों से एक फिट के अन्तर पर रक्खी जाये तो इस का छापा पढ़ा जाना चाहिये। यदि इस पुस्तक को पास रखने की आवश्यकता पड़े तो समझो कि उसे चश्मा लगाने की आवश्यकता है। पढ़ते समय अक्षरों का धुंधला हो जाना, पुतलियों में दर्द होने लगना, ठीक आंख के ऊपर दर्द होना, सिर दर्द होना, ये सब ऐसे लक्षण हैं कि आंखों की रोशनी कम है। इस का इलाज करने के लिये आंखों के डाक्टर के पास जाना चाहिये जो आंखों की परीक्षा करके चश्मा दे सकता है। जो लोग स्थान स्थान पर चश्में बेचते फिरते हैं उन पर कभी विश्वास नहीं करना चाहिये।

## कान का रोग।

### बहिरापन

कान का छेद एक इंच गहरा होता है। कान के छेद के भीतरी छोर पर एक झिल्ली है जो कान का परदा कहलाती है (देखो अध्याय १० का चित्र)। इस छेद पर मैल जमा होने से बहिरापन हो सकता है। अचानक बहिरापन आने का कारण कान में मैल जमा हो जाना है।

इस मैल को निकालने के लिए एक छोटा चम्मच पकाने का सोडा तीन या चार चम्मच गरम पानी में मिला कर एक लोशन तैयार करो, बांये कान का मैल निकालने के लिये रोगी को दांई तरफ लिटाओ। कुछ गरम दवा उसके कान में डालो। इस पानी को कान में कुछ मिनट तक पड़ा रहने दो जिससे मैल पिघल जाये और फिर एक छोटी पिचकारी द्वारा कुछ गरम औषधि कान का मैल निकालने के लिये डालो। यदि पिचकारी न मिल सके तो लकड़ी की सलाई के छोर पर कुछ रुई लपेटो। यह ध्यान रहे कि सलाई के छोर पर ही रुई लगी है। कई बार बड़ी सावधानी से इसे कान के छेद के भीतर डालो और बाहर निकालो और

ऐसा करने से मैल बाहर निकल आयेगा। यह ध्यान रहे कि सलाई को छेद में इतना गहरा न डालो कि वह कान के परदे का स्पर्श करने लगे क्योंकि कान का परदा आसानी से चोट खा सकता है।

जो बहिरापन धीरे धीरे आता है और जो बहुत काल से है उसका कारण नाक, गला और मध्य कारण का रोग होता है। १० वें अध्याय का चित्र देखने से पता चलेगा कि गल और कान के बीच में एक छेद है। जब किसी की नाक में जुकाम होता है या उसका गला बैठ जाता है तो कृमि उस के कानों तक पहुंच सकते हैं और बहिरापन पैदा कर सकते हैं। बढ़े हुए कहवे और गदूद भी बहिरेपन का कारण होते हैं। (चिकित्सा के लिये देखो अध्याय २९।) इस प्रकार के रोग को दूर करने के लिये नाक और गले में औषधि लगाना आवश्यक है। चम्मच में थोड़ा सा पकाने का सोडा और थोड़ा सा नमक एक गिलास पानी में मिला कर उस लोशन से नाक को दिन मे तीन बार साफ करना चाहिये। इसका उपयोग करने से पहले इसे गरम कर लेना चाहिये इसी औषधि के गरारे दिन म तीन बार करने चाहिये।

## जब कोई कीड़ा या दूसरी वस्तु कान में घुस आये तो क्या करना चाहिये।

जब कोई कीड़ा कान में घुस जाय तो नारियल के तेल या मूंगफली का तेल डाल कर उसे नष्ट कर डालना चाहिये और जैसा कि अध्याय के प्रारम्भ में बताया गया है पिचकारी से उसे बाहर निकाल लेना चाहिये।

कंकड या मटर के दाने जैसे ठोस पदार्थ को निकालने के लिये कान को नीचे करो, कान को पकड़ कर सामने और पीछे की ओर हिलाओ और कान के छेद के सामने त्वचा को मलो। ऐसा करने से कभी कभी यह कंकडी या दाना बाहर निकल आता है। यदि कान में सेम या मटर का दाना हो तो उसमें थोडी सी शराब डाल दो जिससे वह फूल न जाये। यदि ऊपर लिखे उपाय उपयोगी न हों तो एक डाक्टर की सम्मति लेनी चाहिये क्योंकि कान में से कोई वस्तु बाहर निकलने के प्रयास में कान को बहुत हानि पहुंच सकती है।

## कान की पीड़ा

कान की पीड़ा बहुधा नाक और गले में सर्दी लग जाने के कारण मध्य कान में सूजन हो जाने से होती है। बढ़े हुए कहवों और गदूदों द्वारा बहुत कान

पीड़ा होती है, ज़ोर से नाक छिनकने पर भी कान की पीड़ा होती है। गोते लगाना या लहरों में स्नान करने से भी यह दर्द होता है।

### चिकित्सा।

रोगी को लेट जाना चाहिये और कान को गरम पानी की रबड़ की थैली या बोतल पर रक्खे रहना चाहिये। जितना गरम जल सह सकते हो वह प्रत्येक दो घंटे बाद कान में डालो और कान को रुई से सुखा लो।

यदि यह पीड़ा १२ घंटे तक या उससे अधिक समय तक होती रहे तो डाक्टर की राय लेनी चाहिये।

### कान का बहना।

कान के दर्द के पश्चात् जब कान बहने लगे तो यह साफ है कि कान में बनी हुई पीप ने कान के पर्दे को फाड़ दिया है।

बार बार कान को खुजलाना उचित नहीं है। कानों के बहने की सब से तेज चिकित्सा यह है कि प्रत्येक ४ या ६ घंटे पश्चात् उसमें कुछ बूंदें पॅसीलीन की डाली जायें। उस उपाय का सब से अधिक प्रभाव लाने के लिये एक रुई का फाहा बना कर उसे कान में डालो, परन्तु पहले उसे अच्छी तरह पॅसीलीन में तर कर लेना चाहिये। इसे धीरे धीरे से कान के परदे पर लगा देना चाहिये। एक छोटी सी लकड़ी या कूचनी से उसे आसानी से बाहर निकाला जा सकता है। साधारण एक लाख यूनिट एमपूल (Ampoule) के उससे पांच गुना साफ उबले हुए पानी में घोल कर पॅसीलीन लोशन बनाया जा सकता है।

अध्याय ३४

# भिन्न भिन्न प्रकार के रोग

## मुंह आ जाना

बच्चे के साधारण रूप से मुंह आ जाने का वर्णन २३ वें अध्याय में हो चुका है। बड़े लोगों में मुंह के आने का कारण दांतों, जुबान और मुंह को साफ नहीं रखना है। होठों और गालों के भीतरी ओर छाले पड़ जाते हैं। ये श्वेत दागों के समान दिखाई देते हैं और इनमें बहुत दर्द होता है।

### चिकित्सा।

परिशिष्ट में दिये हुए उपचार नं. ९ और १० के अनुसार मुख को साफ रक्खो। दांत कोरनी के एक छोर को लाईसोल या कारबोलिक ऐसिड में डुबा कर घाव पर लगाओ। फिर मुंह की लार को थूक दो जिससे विष थोड़ा सा भी अन्दर नहीं जा सके।

## हिचकी।

सांस रोक लेने से हिचकी भी बन्द हो जायेगी। दूसरा उपाय यह है कि जीभ को पकड़ कर बाहर खेंचो और एक दो मिनिट तक उसी अवस्था में रहो। एक दूसरा उपाय बहुत गरम पानी पीना है।

## नाक का बहना नक्सीर फूटना।

कभी कभी अंगूठे और उंगली से नाक पकड़ कर दबाने से खून निकलना बन्द हो जायेगा। एक और उपाय बर्फ का टुकड़ा नथुनों के पास रक्खे रहना और दूसरा टुकड़ा मुंह में रखना है। गर्दन के पीछे की ओर बर्फ का एक टुकड़ा दबाने से खून उसी क्षण बन्द हो जायेगा।

कभी कभी नाक में बहुत नमक मिला हुआ पानी डालने से खून बन्द हो जाता है। यदि ये सब उपाय असफल रहें तो छोटी उंगली के अन्तिम छोर के बराबर साफ रुई के दो छोटे छोटे गच्छे बनाओ। प्रत्येक को छः या आठ इंच मजबूत डोरी बांध दो। इन रुई के गच्छों को प्रायः तीन तीन इंच तक नाक के अन्दर डालो। इनको डाल कर नथुनों को बन्द कर दो और वहां ३०

या अधिक मिनिट तक रहने दो। फिर उन बाहर लटकती डोरियों को खेंच कर उन्हें बाहर निकाल लो।

## (हर्निया) आंत का बढ़ना।

आंत का एक भाग पेट की तह से बाहर निकलता है तो उसे आंत का बढ़ना कहते हैं। त्वचा के भीतर सूजन हो जाती है। आंत का बढ़ना बहुधा जांघ के जोड़ के पास होता है।

आंत के बढ़ जाने पर उसकी चिकित्सा करना डाक्टर का काम है। यदि सूजन दबाने से आंत पेट के भीतर नहीं होती तो रोगी को लेटे रहना चाहिये और डाक्टर को जल्दी ही बुला भेजना चाहिये।

आंत बढ़ जाने की किसी किसी दशा में ट्रस (Truss) नाम की एक पट्टी का उपयोग किया जाता है। यह एक पेटी है जो शरीर के सब ओर जाती है और इसमें एक कड़ी गोल गद्दी होती है आंत निकलने वाले स्थान पर दृढ़ता से जमा कर रक्खी जाती है। ट्रस को रोगी के नाप के अन्दाज का होना चाहिये। सब से सन्तोषजनक चिकित्सा तो आपरेशन की है। एक बार सर्जन ठीक तरह से उसका आपरेशन कर दे तो फिर यह रोग अधिक कष्ट नहीं देता।

## मूत्राशय में पथरी पड़ जाना।

बार बार कष्ट के साथ पेशाब, निकलना 'पेशाब में खून बहना और कभी कभी मूत्र के साथ सूक्ष्म पत्थर निकलना' ये सब मूत्राशय में पथरी पड़ने के चिन्ह हैं।

## चिकित्सा।

रोगी को चारपाई पर लेट कर आराम करना चाहिये और कागजी नींबू का अर्क पानी में मिला कर बहुत अधिक मात्रा में पीना चाहिये। एक प्याला पानी में १५ ग्रेन पोटासियम सिटरेट (Potassium Citrate) के मिला कर तीन बार दिन में पियो। गरम पानी में स्नान करना उपयोगी सिद्ध होता है। दिन में तीन बार दस ग्रेन युरोट्रोपिन (Urotropin) के लेने चाहिये। यदि पीड़ा अधिक है तो किसी सर्जन के पास जाकर पथरी निकलवा दो।

## पांडु रोग या कमल वायु (Jaundice)

आंखों और त्वचा का सफेद या पीला पड़ जाना पित्ताशय या कलेजे (Liver) का रोग है। यदि ज्वर हो तो रोगी को चारपाई पर आराम करना चाहिये।

भोजन में नरम या द्रव्य पदार्थ ही होने चाहियें। पानी में नींबू का अर्क मिला कर पियो। प्रतिदिन ऐपसम साल्ट की एक खुराक लो। बीस मिनिट तक दिन में दो बार सेंक दो।

## जोड़ों और पीठ में दर्द—गठिया।

इस प्रकार के दर्दों की चिकित्सा में गर्मी पहुंचाना अत्यन्त लाभकारी है। गरम पानी की बोतल के सेंक की चिकित्सा का उपयोग किया जा सकता है। विंटर ग्रीन (Winter Green) का तेल जब जोड़ की त्वचा पर मला जाये तो उपयोगी होगा। एक कपड़े के टुकड़े को तेल में भिगो कर उस दर्द वाले स्थान पर रक्खा जा सकता है। इस कपड़े के ऊपर तेल के कागज का एक टुकड़ा रक्खो और फिर एक पट्टी बांध दो। शराब या मांस का उपयोग मत करो। प्रतिदिन बहुत अधिक मात्रा में पानी पियो।

यदि गठिया के कारण जोड़ों में दर्द होता हो, तो १५ ग्रेन सोडियम सेलीसिलेट और २० ग्रेन सोडा बाईकारबोनेट (पकाने का सोडा) 15 Grains Sodium Solicylate and 20 Grains Soda Bicarbonate) आधा गिलास पानी में मिला कर प्रत्येक तीन घंटों के बाद पियो।

## मिर्गी (Epilepsy)

मिर्गी के दौरे ऐसे तीव्र हो सकते हैं कि रोगी अचेत होकर पृथ्वी पर गिर पड़े और उसके मुंह से फेन निकलने लगे। कुछ दशाओं में दौरे बहुत साधारण से होते हैं। बातें करते समय या खाते वक्त रोगी अचानक आधे मिनट या अधिक समय के लिये अचेत सो जाता है। ये साधारण दौरे अचेत होने के बराबर ही होते हैं।

चिकित्सा करते समय यह देखना आवश्यक है कि रोगी को टट्टी प्रतिदिन आ जाती है। शराब, तम्बाकू या मांस का उपयोग नहीं करना चाहिये। डाक्टर को दिखाने से पूर्व रोगी को एक दिन में ६० ग्रेन सोडियम ब्रोमाइड (Sodium Bromide) दिया जा सकता है। नींबू के अर्क में पानी मिला कर और उसे मीठा करने के लिये थोड़ी चीनी मिला कर उसे पीने को देनी चाहिये।

यह कहा जाता है कि मिर्गी रोग में बाप दादों के वक्त का यह रोग महत्व रखता है। शराब अधिक नशा करना, सिर पर चोट लगना, आंखों पर जोर पड़ना, आंतों का लकवा आदि जब एक ऐसे व्यक्ति को होते हैं जिसका हृदय पहले ही कमजोर हो तो उसे मिर्गी के दौरे पड़ सकते हैं।

मिर्गी के दौरे के वक्त रोगी को किसी प्रकार की चोट से भी बचाना चाहिये। उसके कपड़े ढीले कर दो और उसके दांतों का कटकटाना बन्द करने के लिये उसके दांतों के बीच लकड़ी या डाट का टुकड़ा दबा देना चाहिये उसका कारण पता लगा लेने के लिये सावधानी से खोज करनी चाहिये।

### चिकित्सा।

रोगी की खुराक बड़े महत्व की चीज है। खाना ठीक वक्त पर देना चाहिये और मात्रा में भी थोड़ा होना चाहिये। मांस, चाय और काफ़ी, पेस्टरी वगैरा नहीं देना चाहिये। खाने में नमक बहुत कम कर देना चाहिये। खाने में केवल फल, दाल, अच्छी तरह पकाये हुए टोस्ट, दूध और सब्जियां होनी चाहिये। अंडे, मछली, मेवा और पनीर कभी कभी खाना चाहिये।

ठीक तरह के भोजन, साधारण जुलाब या अनीमा की सहायता से रोगी का पेट साफ रहना चाहिये। किसी ऐसी घटना से रोगी को बचाना चाहिये जिससे उसकी तबियत खीझती हो जैसे आंखों पर जोर देना, बढ़े हुए गदूद, आंतों के कृमि आदि।

बार बार गरम पानी से स्नान करके त्वचा को गति में रखना चाहिये। रोगी को बहुत सा समय बाहर बिताना चाहिये और शारीरिक व्यायाम भी करना चाहिये।

### बाहर की वस्तुओं को निगलना।

बच्चों के सिक्के, पिनें, बटन आदि खा लेने से माता पिता प्रायः चिन्तित हो जाते हैं। ये वस्तुएं बिना कोई हानि पहुंचाये शरीर के बाहर निकल जाती हैं। उसे कोई जुलाब मत दो परन्तु उसे भारी भोजन दो जैसे रोटी, शोरबा, मी शकरकंदी या कोई दूसरी सख्त सब्जियां जिससे आंतों पर जोर डाल कर दूसरी वस्तुओं के साथ यह उसे भी निकाल दे।

### गिलटी (Tumours) रसौली।

नरम गिलटियां जो कभी कभी सिर, गर्दन या पीठ पर निकल आती हैं वे कोई हानि नहीं पहुंचातीं। जो गिलटी होंठ, जबड़े या छाती पर निकलती है वह खतरनाक होती है। डाक्टर को तुरन्त ही बुला लेना चाहिये। यह गिलटी कोई नासूर या कोई गहरा फोड़ा भी हो सकता है और उसकी सफल चिकित्सा यह है कि आपरेशन करके उसे निकाल दिया जाये।

अध्याय ३५

# रचयिता—सृजनहार

ईश्वर संसार का रचनेवाला और शासक है। वह परमात्मा है। बहुत से लोग मरे हुए लोगों को भूत प्रेत मानते हैं अतः परमात्मा को सच्ची आत्मा कहा जाता है। वह पृथ्वी और स्वर्ग पर राज्य करता है और वहां जो लोग हैं उन का भी शासक है अतः उसे परमेश्वर और राजा कहा जाता है। सांसारिक राजाओं का राजा और प्रभुओं का प्रभु कहा जाता है। उसने सकल जीवों की रचना की है और उन का पालन करता है, इस कारण से वह पिता कहलाता है, परन्तु सब लोगों के सांसारिक पिता होते हैं अतः उसे स्वर्ग का पिता कहा जाता है।

केवल एक ही सच्चा ईश्वर है। इस का प्रमाण इस बात से मिलता है कि किसी भी देश के दो राजा नहीं हो सकते तो विश्व के सिंहासन पर केवल एक ही सर्वप्रधान हो सकता है। परमात्मा सदा से ही जीवित रहा है और उसका न आदि है न अन्त।

यदि कोई पूछे कि परमात्मा कहां रहता है तो उसका सिंहासन स्वर्ग में बताया जायेगा। परन्तु वह अपनी आत्मा द्वारा सर्वव्यापी है। यद्यपि उसका सिंहासन स्वर्ग में है परन्तु लोगों को स्वर्ग की पूजा नहीं करनी चाहिये क्योंकि स्वर्ग में केवल उसका सिंहासन है। परमात्मा की बहुत बड़ी शक्ति है। मनुष्य को कुर्सी, चारपाई या मकान बनाने से पूर्व उसे सामान और यंत्र देने पड़ते हैं। परन्तु परमात्मा के संसार बनाने से पूर्व किसी वस्तु की आवश्यकता नहीं पड़ी। उसने केवल अपनी इच्छा प्रगट की कि संसार और पृथ्वी बन जायें और वे बन गये। शक्तिशाली लोग मश्किल से १५० पौंड का भार उठा सकते हैं परन्तु ईश्वर अपनी महान् शक्ति द्वारा इस पृथ्वी को, जिस पर हम रहते हैं और आकाश में समस्त स्वर्गीय समूह को संभालता और निरन्तर गति में रखता है। उसने पृथ्वी के बनने से लेकर आज तक हजारों वर्षों तक रात दिन यह काम किया है।

ईश्वर की बुद्धिमानी उन सब वस्तुओं से प्रकट होती है जिनको उसने रचा है। चांद और तारे अपने अपने मंडल में घूमते हैं, नाना प्रकार की पत्तियों वाले

पौधे, सुन्दर फूल और रसीले फल और इन सबका मनुष्य के लिये वस्त्र और भोजन के रूप में उपयोगी सिद्ध होना बतलाता है कि इनका रचने वाला सर्वज्ञानी है। ३, ५, ६ अध्याय और इस पुस्तक में दूसरे स्थानों पर हमारे शरीर की अद्‌भुत रचना पर पाठकों का ध्यान आकर्षित किया जाता है और किस ढंग से शरीर के विभिन्न भाग अपना अपना काम करते हैं उसका उल्लेख किया गया है। उन सब प्रमाणों में हमें अपने रचयिता की बुद्धिमानी का पता चलता है। भगवान ने आंख और कान बनाये और यदि वह देख या सुन न सकता हो तो यह कितने आश्चर्य की बात होगी। वह हमारे प्रत्येक काम को देखता है और शब्द को सुनता है वह हमारे मस्तिष्क के विचारों तक जानता है।

परमात्मा ने सब जीवित पदार्थों में केवल प्राण ही नहीं डाले बल्कि वह उन्हें हवा, खाना और पानी देकर उनकी रक्षा भी करता है। इस बात में हमें परमात्मा का सब प्राणियों के प्रति चिन्ता करना भी दिखाई देता है।

ईश्वर के गुणों को हम अति स्पष्ट रूप से तभी पहिचान सकते हैं जब हम उसके मनुष्य को रचने के उद्देश्य को और मनुष्य के आनन्द की सामग्री इकट्ठी करने को ध्यानपूर्वक पढ़ें। मनुष्य को उत्पन्न करने के पूर्व भगवान् ने उसके संसार को रचा और जैसा कि ईसाइयों की बाइबल के प्रथम अध्याय में लिखा गया है, उसने पौधे और जानवर बनाये और जो वस्तु भी मनुष्य के लिये उपयोगी और उसके आनन्द की है उसे बनाया। उसने मनुष्य बनाने के उद्देश्य का इस प्रकार उल्लेख किया है "मैंने मनुष्य की रचना अपनी महिमा के लिये की है"। परमात्मा का उद्देश्य यह था कि मनुष्य स्वर्ग के पिता को प्यार और उसकी सेवा करे और अपने कामों द्वारा उसकी महिमा और गुणों को प्रकट करे।

आरम्भ में परमात्मा ने दो व्यक्ति बनाये, एक पुरुष और एक स्त्री। उसने उन्हें सम्पूर्ण शरीर, गहरी बुद्धि और पवित्र प्रकृति का दान दिया। उनका घर एक बड़े सुन्दर स्थान 'एदन का बाग' में था। उस समय संसार में कोई बुराई, कोई दुःख या रोग नहीं था। परमात्मा का यह उद्देश्य था कि वे प्रसन्नता की शान्तिमयी जिन्दगी व्यतीत करें, ऐसी जिन्दगी नहीं जिसका रोगों और मृत्यु से ३०, ५० या ८० वर्षों में अन्त हो जाये परन्तु जो असंख्य और अगणित वर्षों तक रहे दूसरे शब्दों में यों कहो कि अनन्त हो।

अपने रचयिता को भुला न सकने के लिये परमात्मा ने सातवें दिन की उत्पत्ति के स्मरण में नियत किया सब और मनुष्यों का आदेश दिया कि सातवें दिन

अर्थात् शनिवार को पवित्र विश्राम दिवस करके मानें परमात्मा के मनुष्य को रचने की बात स्मरण रक्खें। लोग आज के दिन सच्चे ईश्वर की आराधना करते हैं उनको ईश्वर की कही हुई इस आज्ञा का पालन करना चाहिये अर्थात् "तू विश्राम दिन को पवित्र मानने के लिये स्मरण रखना। छः दिन तो तू परिश्रम करके अपना सब काम काज करना। परन्तु सातवां दिन तेरे परमेश्वर यहोवा के लिये विश्राम दिन है उसमें न तो तू किसी भांति का काम काज करना, और न तेरा बेटा, न तेरी बेटी, न तेरा दास, न तेरी दासी, न तेरे पशु, न कोई परदेशी जो तेरे फाटकों के भीतर हो। क्योंकि छः दिन में यहोवाने आकाश और पृथ्वी और समुद्र और जो कुछ उनमें है सब को बनाया, और सातवें दिन विश्राम किया; इस कारण यहोवा ने विश्राम दिन को आशीष दी, और उसको पवित्र ठहराया।" यह नियम कभी बदला नहीं या मिटाया नहीं गया और आज तक प्रत्येक मनुष्य को ऋण की याद दिलाता है जो उसे परमात्मा को देना है।

रचयिता ने वे नियम बनाये जो संसार का प्रबन्ध करते हैं। उदाहरण के लिये पृथ्वी की गति इस प्रकार से है कि सब दिन २४ घंटे के होते हैं और ऋतुएं एक के बाद एक बारी बारी से आती हैं और स्वर्गीय पिंड अपने नियत समयों और मार्गों के अनुसार प्रगट औरलोप होते हैं। हमारे शरीर के सम्पूर्ण अवयव नियमों के अधीन हैं। ईश्वर ने एक नैतिक नियम बनाया है जिसके अनुसार मनुष्य को परमात्मा और अपने साथियों के कर्त्तव्य का आभास होता रहे। आज संसार की गिरी हुई दशा का कारण लोगों का इस नैतिक नियम को न मानना था और वह एक ग़लत रास्ते पर इतना भटक गया था कि सच्चे ईश्वर से प्रेम करने और उसकी सेवा करने से विमुख होकर लकड़ी और पत्थर की सेवा और पूजा करने और वृक्षों पहाड़ों पक्षियों और पशुओं के आगे सिर झुकाने लगा। जब मनुष्य अपने सच्चे मार्ग से भटक गया और अपनी भलाई के विपरीत जो कार्य है वह करने लगा तो उसे रोग, पीड़ा, और मृत्यु प्राप्त हुई।

संसार की सब बीमारियां पापों का परिणाम हैं। यदि मनुष्य परमात्मा के आदेशों को न ठुकराता तो कोई रोग न रहता। और अब भी यदि सब ओर इतने रोग हैं उस पर भी वह मनुष्य जो ईश्वर की आज्ञाओं का जो शारीरिक और मानसिक वस्तुओं से सम्बन्ध रखती हैं पालन करने से उन बहुत से रोगों से रक्षा करेगा जो मनुष्य जाति को पीड़ित रखती हैं। यद्यपि मनुष्य ने पाप किया है तिस पर भी ईश्वर ने अपनी सेवा करने वाले लोगों से कहा है, "तुम नहीं जानते हो

कि तुम ईश्वर के मन्दिर हो और ईश्वर की आत्मा तुम में बसती है।" हमें अपने शरीर का ध्यान रखना चाहिये और उसे साफ और पुष्ट रखना चाहिये क्योंकि ईश्वर कहता है "यदि कोई मनुष्य ईश्वर के मन्दिर को अर्थात् शरीर को नाश करे तो ईश्वर उसे नाश करेगा क्योंकि ईश्वर का मन्दिर पवित्र है और वह मन्दिर तुम हो।"

ईश्वर का मनुष्य से प्रेम करने का सब से मुख्य प्रमाण यह है कि उसने अपना इकलौता पुत्र प्रभु यीशु खीष्ट मनुष्यों का मुक्तिदाता होने के हेतु भेजा। यीशु के द्वारा ईश्वर ने एक उपाय निकाला है कि प्रभु यीशु पर विश्वास करने वालों को क्षमा मिलेगी और वे संसार में ईश्वर को प्रसन्न कर के सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करेंगे। ऐसा कहने का मतलब यह नहीं कि प्रभु यीशु पर विश्वास करने वाला अनन्त जीवन पायेगा और कभी न मरेगा, परन्तु उस का अर्थ यह है कि उसके मरने पर भी ईश्वर उसे जीव प्रदान करेगा जिससे वह सदा शान्ति और आनन्द से रह सकेगा।

ईश्वर का पुत्र जब संसार में था तो सब की भलाई करता फिरा। उसने लोगों को मुक्ति के मार्ग की शिक्षा दी और बीमार, लंगड़े लूलों और अंधों की सेवा करके उन्हें शारीरिक सुख पहुंचाया। सब से अच्छी बात तो यह है कि उसने लोगों को एक ऐसा देश बतलाया जहां पीड़ा, दुख और रोग नहीं घुस सकते, हां अंधे, बहरे और लंगड़े लूले नहीं हैं, क्योंकि यहां वेश करते ही उसके शरीर सम्पूर्ण हो जाते हैं, जहां रहने वालों को मृत्यु का भय नहीं लगता क्योंकि वहां मृत्यु होती ही नहीं।

यीशु ने प्रतिज्ञा की थी कि वह शीघ्र पृथ्वी पर फिर लौटेगा। उसके आने का समय निकट है क्योंकि उसके आने के जो लक्षण हैं वे सब दिखाई देने लगे हैं। रोगों का बढ़ना, भूचाल और अकाल, राष्ट्रों में निराशा, और विशेषकर विश्वयुद्ध ये सब ऐसे लक्षण हैं जिनसे इस संसार का समाप्त होना और प्रभु यीशु का वापिस लौटना निश्चित है।

जब प्रभु यीशु लौट आयेगा तो वह उन सब लोगों को फिर जिला देगा जो उस पर विश्वास करते हुए मर गये हैं। वह इन सब लोगों को और दूसरे जीवित लोगों को जो उसपर विश्वास करते हैं इस पापमय और पीड़ा और दुःखों से पूरित संसार से ऐसे स्थान में ले जायेगा जो उसने धर्मात्मा लोगों के लिये बनाया है। उसके फिर आने पर वे सब लोग नष्ट हो जायेंगे जिन्होंने उसे स्वीकार नहीं किया और उस की दया को तुच्छ जाना।

इन सब बातों को देखते हुए यह आशा की जाती है कि इस पुस्तक के पढ़ने वाले केवल अपने शरीर के रोगों को ही दूर करना और हृष्ट पुष्ट रखना ही नहीं जानेंगे बल्कि मुक्ति के मार्ग का ज्ञान भी प्राप्त करेंगे जो आत्मा के रोगों व पापों को ठीक करता है और वे लोग उस स्वर्गीय स्थान में अनन्त जीवन पायेंगे जहां पीड़ा, व्याधि और मृत्यु का नाम तक नहीं है।

परिशिष्ट

## नुस्खों का सूचीपत्र जिनके विषय में पिछले अध्यायों में कहा जा चुका है।

नं० १. बोरिक ऐसिड सल्यूशन (Boric Acid Solution) एक ऐसी साफ बोतल लो जिसमें ७ औंस या उससे अधिक जल आ सके (आधा गिलास पानी) बोतल में एक बड़ा चम्मच बोरिक ऐसिड के क्रिस्टल डालो। बोतल में खौला हुआ पानी भरो। उसका उपयोग करने से पूर्व कुछ घंटे तक इसे इसी प्रकार पड़ा रहने दो। सारा बोरिक ऐसिड नहीं घुलेगा। बोतल से बाहर डालते समय इस बात का ध्यान रक्खो कि कोई क्रिस्टल न आने पाये। सल्यूशन का उपयोग करते समय अधिक पानी का उपयोग किया जा सकता है जिससे क्रिस्टल घुल जायें।

नं० २. टिक्चर आफ् आयोडीन (Tincture of Iodine) तैयार किया हुआ किसी भी डाक्टर की दूकान से ख़रीदा जा सकता है।

नं० ३. आर्जीरोल लोशन (Argyrol Lotion) यह भी किसी डाक्टर की दूकान से ख़रीदा जा सकता है। केवल दस प्रतिशत सल्यूशन का उपयोग किया जाये। यदि यह तीस दिन से अधिक बासी हो तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिये।

नं० ४. बोरिक ऐसिड पावडर किसी भी दूकान से मिल सकता है।

नं० ५. दो ड्राम लगभग ७ माशे गन्धक, एक औंस २ बड़े चम्मच वैसलीन में मिलाओ।

### गंजे पन के लिए।

नं० ६. २० ग्रेन रिसारसिन (Resorcin) और ५ ड्राम अल्कोहल और ५ ड्राम पानी मिलाओ।

### दस्त रोकने के लिए।

नं० ७. (अ) मिलाओ

| | | |
|---|---|---|
| चाक मिक्स्चर (Chalk Mixture) | | २ ड्राम |
| सेलोल | (Salol) | १ ड्राम |
| सबनाइट्रेट आव् विज़मथ | | १॥ औंस |

एक छोटा चम्मच भर प्रत्येक तीन या चार घंटे बाद दो।

बच्चे के लिए।

| (ब) मिलाओ | | |
|---|---|---|
| | सबनाइट्रेट आव् बिज़मथ | ३७ ग्रेन |
| | सलोल | १२ ग्रेन |
| | चाक मिक्स्चर | ४ ड्राम |

एक छोटा चम्मच प्रत्येक तीन या चार घंटे बाद दो।

नं० ८. बर्न्ट एलम (Burnt Alum) इस प्रकार बनाया जाता है कि एक चम्मच में एक टुकड़ा एलम का डाल कर उसे आग के पास रक्खो जब तक वह पिघल कर सफेद और फिर सूख न जाये।

नं० ९. कुल्ली और गरारे करने के लिए।

| मिलाओ | | |
|---|---|---|
| | कारबोलिक ऐसिड | १ ड्राम |
| | गलीसरीन | १ औंस |
| | सेचूरेटिड बोरिक ऐसिड सल्यूशन | १० औंस |

एक और उपयोगी नुस्खा इस प्रकार का है—

| मिलाओ | | |
|---|---|---|
| | बोरिक ऐसिड | १ ड्राम |
| | पोटेशियम क्लोरेट | २॥ ड्राम |
| | पीपरमिंट वाटर | १२ औंस |

एक और कुल्ली और गरारे करने का अच्छा नुस्खा यह है कि एक गिलास पानी में एक छोटा चम्मच नमक और एक चम्मच खाने का सोडा मिलाओ।

नं० १०.

| मिलाओ | | |
|---|---|---|
| | कारबोलिक ऐसिड | १॥ ड्राम |
| | अलकोहल | २ औंस |
| | पानी | ५ औंस |

इससे भी अच्छा कुल्ले का पानी और ग़रारा बनता है।

नं० ११. छोटी फुंसियों आदि के लिए मरहम।

| मिलाओ | | |
|---|---|---|
| | वेसलीन | १ औंस |
| | सल्फाथायज़ोल पावडर | ३ ग्राम |

नं० १२. कलेजे पर जलन या खट्टी डकारों का आना।

सोडा बाईकारबोनेट (खाने का सोडा) या मगनेसिया थोड़ा थोड़ा चम्मच में खाना चाहिये।

नं० १३. बवासीर आदि की मरहम।

जैसा कि नं० ११ में है।

नं० १४. दांत का मंजन।

| | | |
|---|---|---|
| मिलाओ | पिसी हुई खरिया | १।२ पौंड |
| | पिसा हुआ केस्टील सोप | १।२ औंस |
| | चीनी | १ औंस |
| | पिसी हुई आरिस रूट (Orris Root) | १ औंस |

नं० १५ हुक वर्म (Hook Worms) के नुस्खों के लिए देखो पृष्ठ २७३

नं० १६ सूंघने के लिये।

| | | |
|---|---|---|
| बराबर | मेन्थाल | (Menthol) |
| बराबर | केम्फर | (Camphor) |
| दो भागों में | यूकेलिप्टस आयल | (Eucalyptus Oil) |
| मिलाओ | ओलियम पिनी सिल्वरट्रिस | (Oleum Pini Sylvestris) |

नं० १७ एक सस्ती सूंघने की दवा।

दवा का उपयोग करने का यह तरीका है : एक छोटासा बांस का टुकड़ा या ऐसा टुकड़ा लो जो भीतर से खोखला हो। वह चार इंच लम्बा और उंगली के बराबर मोटा हो। उसके एक सिरे पर डाट या लकड़ी का टुकड़ा रख दो जिसके भीतर एक छोटा सा छेद हो। कपड़े या रुई का छोटा सा टुकड़ा इस दवा में भिगो कर उस के अन्दर रख दो। फिर बांस का खुला हुआ सिरा नाक के छेद में लगा कर दवा को सूंघो। दिन में कई बार इस क्रिया को दोहराओ जब कि उस नली का उपयोग न किया जा रहा हो तो बांस के खुले सिरे पर भी डाट लगा दो जिससे हवा न उड़ जाये।

नं० १८. सूखी खांसी के लिए।

| | | |
|---|---|---|
| मिलाओ | कोडीन सल्फेट | ३ ग्रेन |
| | आमोनियम क्लोराइड | १५ ग्रेन |
| | सिरप आव् सिटरिक ऐसिड | १ औंस |
| | पानी | १॥ औंस |

बड़ा आदमी एक छोटे चम्मच पानी में मिला कर हर तीन तीन या चार चार घंटे बाद पिये। एक बच्चा चम्मच का १।२ भाग पिये।

नं० १९. ४ ग्रेन सल्फेट आव आयरन और ३ ग्रेन ओवरिन (Ovarine) मिलाओ इसको केपसूल में रख कर दिन में तीन बार खाओ (देखो पृष्ठ ३०३)

नं. २० ब्लॉड की गोलियां (Blauds Pills) प्रत्येक गोली में दो ग्रेन सल्फेट आव आयरन होना चाहिये।

नं. २१ नीली महरम यह बनी बनाई डाक्टर की दूकान से मिल सकती है;

नं. २२ सब से पहले एक गिलास पानी में क्रिस्टल मिला कर पोटासियम परमंगानेट (Potassium Permanganate) का गाढा सल्यूशन बनाओं उसे बार बार हिला लेना चाहिये और उसका उपयोग करने से पूर्व कुछ घंटों तक उसे ऐसा ही रक्खे रहने देना चाहिये। यह तेज सल्यूशन इसी प्रकार इस्तेमाल नहीं करना चाहिये बल्कि इससे दो छोटे चम्मच भर कर दो गिलास पानी में मिला कर फिर इसे घाव में या योनि की पिचकारी (Vaginal Douche) में उपयोग करना चाहिये।

नं. २३ जिंक महरम (Zinc Ointment) किसी डाक्टर की दूकान से मिल सकती है।

नं. २४ भूने हुए आटे की लपसी (Brown Flour Gruel) इस प्रकार तैयार करनी चाहिये। एक साफ पकाने के बर्तन में गेहूं का आटा रक्खो और आग पर रख कर बराबर चलाते रहो यहां तक कि वह पक जाये। फिर इस थोड़े से आटे की लपसी बनाओ। इनमें थोड़ा सा नमक भी मिला देना चाहियें।

नं. २५ चावल का मांड—कुछ गिलास पानी में कुछ चम्मच चावल के मिलाओ और उसे तीन या चार घंटे तक उबालो। थोडा थोडा पानी बराबर मिलाते रहो जिससे अन्त में कम से कम दो गिलास पानी अवश्य रहे।

नं. २६ चूने का पानी (Lime Water) इसके बनाने की विधि इस प्रकार है मुर्गी के छोटे अंडे के बराबर बे बुझाये हुए चूने (Unslaked Lime) का एक टुकड़ा लो और उसे पानी में रख दो। थोड़ी देर में यह दूध के रंग जैसा मिक्सचर बन जायेगा और चूना नीचे बैठ जायेगा। उसके अच्छी तरह से बैठ जाने पर पानी को निकाल लो। फिर उसी चूने में और पानी मिलाओ और अच्छी तरह से हिला कर रख दो, और पानी साफ हो जाने पर फिर उसे चूने से उतार लो। इससे चूने का सारा मैल दूर हो जायगा। इसके बाद चूने के चार भाग कर लो और प्रत्येक भाग को डेढ पाव की बोतल में रख दो और बोतलों में खौला हुआ पानी डाल कर डाट कस कर बन्द कर दो। इन बोतलों के अन्दर साफ जल चूने का पानी है।

नं. ३१. भाप सूंघने की विधि कोई ऐसा बर्तन लो जिसमें पानी खौलाया जा सके और आग पर रक्खा जा सके।(Funnel-like Tube) फनल की भांति एक नली बनाओ जो तुम्हारे मुंह तक आ सके एक साधारण तौलिया कागज़ का टुकड़ा भी यह काम कर सकता है। इसका एक सिरा उस बर्तन पर लगाओ जिसमें खौलता हुआ पानी है और दूसरा रोगी के मुंह पर लगाओ और भाप सूंघो। युकेलिप्टस का तैल भी पानी में मिला लेना चाहिये (देखो पृष्ठ २२८)।

# साधारण सूची